روانشناسی :

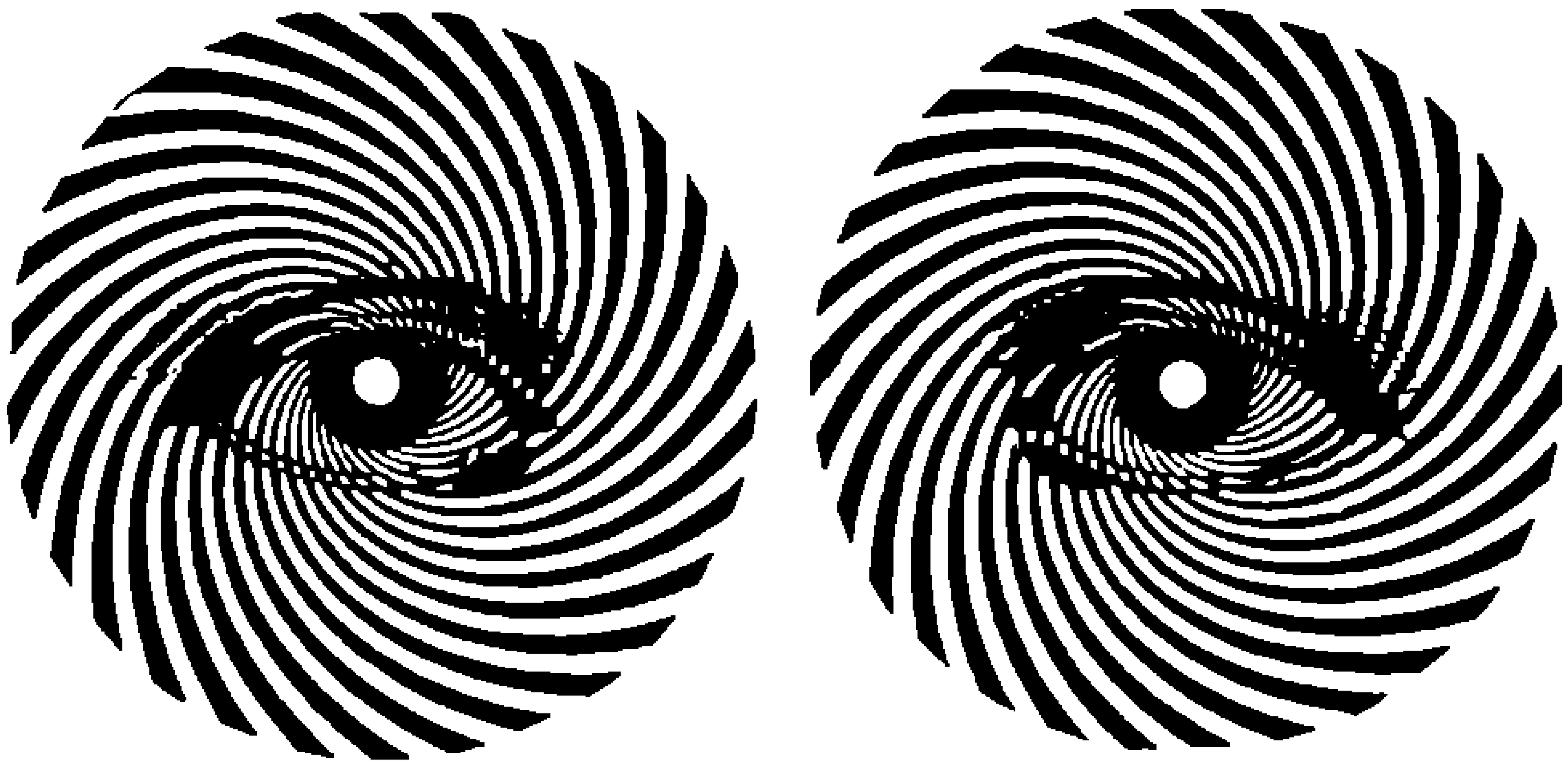
هیپنوتیزم

نوشته :

کابوک

شعبان طاوسی

« شما عاشق این کتاب خواهید شد »
« ودر نتیجه آنرا مطالعه خواهید کرد»
« بشرط اینکه بمدت نیم تا یکساعت »
« آنرا ورق بزنید». کابوك



روانشناسی هیپنوتیزم

نوشتهٔ: شعبان طاوسی «کابوك» متخصص در هیپنوتیزم

- دارای گواهینامه هیپنو تیزم از نیو یورك
- عضو انجمن هیپنو تیزم حرفه‌ای بین‌المللی امریکا
- عضو انجمن ادوانس اتیکال هیپنو تیزم نیوجرسی
- فوق‌لیسانس در رشته حقوق جزا ازدانشکده حقوق وعلوم سیاسی دانشگاه تهران

از آقای علی کسائی که در تمام مراحل چاپ ، تصحیح ، توزیع و همه درگیریهای این کتاب صادقانه و بی‌ریا با من همکاری کرده و راهنمای من بوده‌اند صمیمانه تشکر می‌نمایم.

کابوك

انتشارات ایران

خیابان انقلاب مقابل دانشگاه تهران ـ اول فروردین تلفن ٦٤١٢١٧

روانشناسی هیپنوتیزم

نویسنده : شعبان طاوسی

چاپ اول : ۱۳۵۳ ـ چاپ دوم : ۱۳۵۵ ـ چاپ سوم : ۱۳۵۶

چاپ چهارم : ۱۳۶۲

چاپ و صحافی : چاپخانه سپهر، تهران

حق چاپ محفوظ است

تعداد : ۶۰۰۰ نسخه

فصل هشتم

اثبات نظریه مسمر بوسیله «پویسکور»

مسمر اولین کسی بودکه «هیپنوتیزم» را کشف کرد ولی تازمانیکه زنده بود این کلمه‌را نشنید ، زیرا علمی که امروز بنام هیپنوتیزم میشناسیم غیراز چیزی است که مسمر آنرا پایه گذاری کرده بود ، اشتفن تسوایك مینویسد : «.... واگرچه اوبودکه برای اولین بار پرده را بالا زد .... که سرنوشت را به‌بیند ، ولی خود او چیزی ندید و نتوانست بفهمد که چه چیزی را کشف کرده است.»

مسمر ، از کنار این کشف بزرگ علمی گذشت بدون‌اینکه آنرا به‌بیند ، وسینه به‌سینه باآن‌مواجه شد، بدون‌اینکه آن‌را بشناسدوچون برطبق یك اصل همیشگی ، افتخار اختراعات واکتشافات‌همواره باکسانی‌است‌که آنرا تعیین وتثبیت میکنند ، لذا این افتخار بجای اینکه نصیب دکتر مسمر شود نصیب شاگرد ومریداو «کنت ماکسیم دوپویسکور» شد وتاریخ‌میگوید که «پویسکور» اولین کسی‌است‌که توانست‌نشان دهد ، که یکنفر میتواند در شخص دیگر اثر کند واین اثر بقدری زیاد است‌که سبب‌میشود تغییرات زیادی درآن شخص ظاهرگردد .

پویسکور کی بود ؟

پویسکور ابتداء افسر توپخانه بود وسپس در۱۷۸۹ بمقام سرتیپی رسید،ولی بسال۱۷۹۲ ارتش را ترك گفت . از سال ۱۷۹۷ بمدت‌دو سال زندانی شد زیرا دو برادر او از فرانسه مهاجرت کرده بودند و پویسکور به نامه‌های برادران خود جواب داده بود پس‌از خروج از زندان به‌سمت شهردار انتخاب شد و در سال ۱۸۱۴ بتوسط لوئی شانزدهم بمقام سپهبدی رسید .

درهمان سال ۱۸۷۴ میلادی که مسمر با دانشمندان عضو آکادمی فرانسه ودانشکده طب مبارزه میکرد ، پویسکور رساله‌ای بعنوان «گزارش عملیات مانیه تیزم» نوشت . و آنرا برای «بولانزه» رئیس پارلمان شهر «بردو» فرستاد و در این رساله نظریات صریح وبدون ابهامی‌درخصوص مانیتیزم بیان‌کردودرحالیکه مسمر هنوز بامغناطیس حیوانی واکسیرحیاتی خود دست بگریبان بود «پویسکور» بطرزی

غیر منتظره دریچه جدیدی‌را بطرف مجهولات گشود و چیزهائی بمردم نشان داد که بخوبی میدیدند و هم میتوانستند بفهمند . مطالعات پویسکور سبب گردید که کشف جدیدی بعمل آمد و معلوم شد بوسایل مصنوعی ممکن است دیگران را خوابانید ودرعالم خواب چیزهائی را بآنها تلقین نمود ودرهمین خواب چیزهائی را از آنها پرسید .

شکل ۱۶ تصویر مارکی دو پوزیگور از روی تصویری که درکتابخانه ملی فرانسه ضبط است

چرا برخی اشخاص درخواب راه میروند

مدت چندین قرن بودکه علما میخواستند بفهمند چطور میشود که بعضی از اشخاص درحالیکه خوابیده‌اند ازجا برمیخیزند، و راه میروند، وبدون اینکه چشم بگشایند ازپله‌کان ویانردبان صعود مینمایند و خودرا به بام خانه میرسانند و از جاهائی که شخص در حال بیداری جرئت ندارد عبور کند عبور میکنند و باز در حالیکه همچنان چشمشان بسته است به خوابگاه خود برمیگردند و استراحت میکنند و روز دیگر که ازخواب برمیخیزند هیچ‌بیاد ندارندکه‌شب پیش، چه برآنها گذشته است.

علما و دانشمندان ازهزار سال و بلکه دو هزار سال باین طرف این اشخاص را میدیدند و نمیدانستند برای حال و وضع عجیب آنها توضیحی پیداکنند.

دانشمندان نمیتوانستند این اشخاص را دیوانه بخوانند ، برای اینکه در حال عادی هوشیار هستند، وکارهای خودرا با دقت وبدون حواس پرتی انجام میدهند و نیز نمیتوانستند این اشخاص را جزو مردم عادی بدانند زیرا کسیکه درعالم‌خواب ازجا برمیخیزد و باچشم بسته، براه‌میافتد و ازجاهائی عبور میکند، که در عالم بیداری محال است انسان جرئت عبور ازآن‌نقاط‌را داشته‌باشد،قطعاً یکفرد عادی نیست.

اما متحیر بودند، کیست که درعالم خواب راهنمای این اشخاص میباشد ؟... کدام حس و شعور و نیروی ذاتی است که در حال خواب مانع ازاین‌میشود که‌آنها‌بزمین‌بیفتند وهنگامی که ازکنار یك پرتگاه عبورمینمایند نمیگذارد سرنگون شوند؟

دانشمندان دربرابر این وضع غیر عادی حیران بودند و علت آن را نمیدانستند وچون اعتراف بجهل‌خوب نبود آنرا منسوب به‌بوالهوسی طبیعت میکردند و میگفتند گاهی‌طبیعت این‌گونه اشخاص غیر عادی را بوجود میآورد تا بجهانیان ثابت‌کند، علاوه برقوانین مسلم و منظم چیزهائی هست که مردم از آن بی‌اطلاع هستند ونباید زیاد به‌معلومات و تجربیات‌خود مغرور باشند.

ولی ناگهان یکی از شاگردهای مسمر ملمون «۱» که حتی دیپلمه دانشکده طب نبود ، پرده از روی این راز روحی و ذاتی برداشت

و گفت اینحال برخلاف آنچه علمای قدیم وجدید استنباط کرده‌اند استثنائی نیست، و نباید مثل گوساله دو سر، و یا گوسفند سه پا آنرا از اشتباهات طبیعت و یا وقایع استثنائی دانست.

بلکه یك حال عادی است که میتوان بقوانین آن پی برد وممکن است اینعمل را تکرار کرد و در حال بیداری با وسایل مخصوصی هریك از افراد بشر را خوابانید که آنها در عالم خواب بدون اراده اعمالی را انجام دهند و حرکاتی بنمایند که قصد و نیت شخصی، بهیچوجه در آن تأثیر ندارد. کنت «پویسکور» از کسانی بود که از روز اول به مسمر علاقمند شد، و برطبق اسلوب تداوی او در کاخ بزرگ خود واقع در ولایت «بوزانسی» بیماران را مجاناً معالجه میکرد اما بیماران او برخلاف بیماران مسمر اعیان و اشراف نبودند که اعصاب ظریف و سریع التاثر داشته باشند، بلکه سربازان محلی و روستائیان و شبانان، بیماران «پویسکور» را تشکیل میدادند و بطور کلی کسانی بودند که برخلاف شهریها اختلال عصبی کمتر در آنها مشاهده میشود.

انجام اولین هیپنو تیزم در تاریخ

یکروز چندنفر ازروستائیان، برای درمان بیماریهای خود بکنت دوپویسکور مراجعه کردند و کنت مزبور که ازمریدان وفادارمسمر بود چوپانی‌را موسوم به«ویکتور» تحت‌معالجه قرار داد و میخواست بر طبق اسلوب معالجه مرشد ومراد خود تاآنجاکه ممکن است بیشتر در او تولید بحران نماید.

ولی طولی نکشید که «پویسکور» نه فقط متحیر بلکه متوحش شد، زیرا چوپان جوان بجای اینکه در قبال پاس‌ها، و تماس‌های «پویسکور» باصطلاح عکس العملی نشان دهد و بلرزه بیفتد و بهیجان درآید، بخواب رفت.

و چون این واقعه، برخلاف رسم و معمول بود پویسکور برای اینکه چوپان را بیدار کند او را تکان داد، اما ازخواب بیدارنشد وفریادزد، باز از خواب بیدار نشد، و از روی وحشت و حیرت گفت برخیز ... و ناگهان ویکتور از جابرخاست‌ودرحالیکه خوابیده‌بود براه‌افتاد.

کنت فریاد زد بایست وچوپان ایستاد اما همانطور خواب بود ...

ازبروز این‌حادثه‌کنت بقدری حیرت‌کرد که در صدد برآمد سؤالاتی از چوپان در حال خواب کند و چوپان نه فقط به سئوالات کنت جواب میداد، بلکه طوری پاسخ سئوالات را ادا میکرد که گوئی‌جوانی تحصیل‌کرده وبا سواد است.

بعدازاین واقعه، کنت درصدد برآمد، که آزمایش را تکرار نماید، و بعد از اینکه چند مرتبه ویکتور و دیگران را بوسیله پاس‌ها و تماس‌های مانیه‌تیسم خوابانید نتایج دیگری هم گرفت.

مثلاً درعالم‌خواب هردستوری که به‌خفتگان میداد اجرا میکردند و حتی بعداز بیداری هم دستورهای موقع خواب را اجرا مینمودند باینطریق که کنت بآنها میگفت، وقتیکه بیدار شدید، فلان‌کاررا بکنید و آنها پس ازبیداری، بدون اینکه ازطرف«کنت دوپویسکور»تذکری داده شود همان‌کار را میکردند.

بعدازحصول این نتایج، کنت دوپویسکور مصمم شد که آزمایشهای خود را در یك رساله بنویسد و منتشر کند و بدانشمندان بگوید که در روانشناسی کشف جدیدی بعمل آمده است.

کراراً اتفاق میافتاد، که دکتر مسمر در حالیکه مشغول معالجه بیماران خود بود، و بوسیله پاسهای مانیه‌تیك میخواست در آنها تولید بحران نماید وهنگامی که چشمهای‌خود را به‌چشمان آنها میدوخت... بیماران‌خمیازه میکشیدند وسست میشدند و پلك چشمهای آنها بسته میشد.

مسمر، شاید بیش ازصد مرتبه این اثر را دیـده بود ، و بیش از صد مرتبه متوجه شد که بیماران او بدون اراده بخواب‌میروند ولی‌چون غیراز بحران هدف ومنظوری نداشت هیچ‌باین آثار توجه نمیکرد.

توجه سایر دانشمندان

«گوته» شاعرمعروف آلمانی گرچه‌دوراـ دورناظر اکتشاف جدید بود، اما شعرای‌دیگر برخلاف وی توجه خـاصی بخواب مغناطیسی مبذول داشتند.

دربین‌فلاسفه معروف‌آن زمـان «شلینك»و «هگل» علاقه زیاد باین‌کشف جدید نشان‌دادند و «شوپنهاور»معتقد بود که‌مسمریسم بزرگترین دلیل برای اثبات اینموضوع است که اراده بر غریزه وفطرت غلبه داردزیرا بوسیله مسمریسم درسایه اراده میتوان فطرت‌را تغییر داد.

«بالزاك» نویسنده فرانسوی از علاقمندان اکتشاف جدید بود وتأسف داشت‌که چرا کشف جدیدآنطورکه باید موردتوجه قرار نمیگیرد.

در آنطرف اقیانوس اطلس، یعنی در قاره امریکا نیزکشف جدید مورد توجه قرارگرفت و «ادگار آلن‌پوئه» نویسنده معروف ، آثـار ادبی بسیار جالب توجهی دراین زمینه بوجود آورد.

تصورات ناصحیح درباره هیپنوتیزم

ولی مثل همیشه که بعد از باز شدن دری بسوی مجهولات ، اشخاص‌کنجکاو و تماشاچی وحقه‌باز وشارلاتان، درقفای دانشمندان‌میافتند و واردعرصه‌جدید میشوند، این‌دفعه نیز یکمشت مردم‌کنجکاو و بیکار و بیخیال همینکه شنیدند، که اگر شخصی بخواب مصنوعی بـرود ممکن است سئوالاتی از او کرد و پاسخ‌هـائی شنید ، تصور کردند ، که هرسئوالی را میتوان از او کـرد ، و محل دفن گنجهای سلیمان را از او پرسید، و یا اسرار اولین وآخرین را ازدهان او شنید.

مردم خیالپرور ، تصور کردند شخصی‌که بخواب مصنوعی فرو میرود بـلافاصله استعداد غیب‌گوئی پیدا می‌کند و آنچه پنهان است در نظرش آشکار میگردد .

«شوبـرت» موسیقی‌دان معروف میگفت آنهائیکه بخواب مصنوعی‌میروند دارای‌غریزه جدیدی‌میشوندکه ما ازآن‌محرومیم وهمانطور که پرندگان، ازروی اقیانوسهای پهناورپرواز مینمایند ولانه خودرا پیدا میکنند، ویك‌غریزه ذاتی که ما ازآن محروم هستیم، آنانرا هدایت مینماید شخصی هم‌که بخواب مصنوعی فرورفت دارای غریزه جـدیدی میشود که هرچه از او بپرسند پاسخ میدهد.

خیال‌پروران، وآنهائیکه‌درمورد مانیتیزم مبالغه میکردند ، میگفتند آنهائیکه بخواب مصنوعی فرومیروند حوادث آینده‌را پیشگویی میکنند وحجاب‌ها ازپیش‌چشمشان‌برداشته‌میشود و همه جارا می‌بینند و همه چیز و حتی صدای انسان‌های اعصار قدیم را هم میشنوند و بطریق اولی‌میتوانند امراض‌را تشخیص‌بدهند و داروی بیماریها را بیان نمایند ، و بزبان‌هایی‌که هیچ تحصیل نکرده‌انـد صحبت کنند و غامض‌ترین مسائل ریاضی را حل نمایند ، و با چشم بسته کتابها را بخوانند و تبه‌کارانـی راکه ده و یا بیست‌سال‌قبل مرتکب قتل‌شده‌اند معرفی‌نمایند.

چون انتظار هـر اعجاز را از خفتگان داشتند آنهارا بجستجوی گنج وامیداشتند ، و بسرداب‌هائی میبردندکه تصور میکردند درآن گنج است و حتی خفتگان را لخت مینمودند و تاکمر در زمین جای میدادندکه با زمین‌تماس داشته باشند وگنج‌را بهتر پیداکنند ویا باچشم بسته‌آنهارا بدکان دوافروشی میبردندکه‌غریزه و استعداد خارق‌العاده آنها داروی فلان‌بیماری را تشخیص دهد.

تمام‌چیزهائیکه‌ما امروزدرخصوص‌عملیات روحی و ذاتی میشنویم از قبیل احضار ارواح، وگرداندن میز ، و خواندن خط، و انتقال‌فکر و تحمیل اراده ، و پیش بینی حوادث آینده و غیره، ناشی ازهمان نهضت‌نخستین وعلاقه‌ایست که‌مردم به هیپ‌نوتیسم نشان‌دادند وخیلی‌راجع بآن غلو کردند.

پیدایش شغل‌جدید

طولی نکشیدکه شغل جدیدی بنام شغل خواب‌کننده «هیپ نوتیزور» پیدا شد و در هر خیابان تابلوئی جلب توجه میکرد ، که فلان شخص ، بوسیله خواب مصنوعی «هیپ نوتیسم» آتیه مشتریان را پیش بینی خواهدکرد و این دکانداران ، با انواع وسائل ، ازسادگی مردم استفاده میکردند . هنوز دو سالی از کشف «هیپ‌نوتیسم» نگذشته‌بودکه‌بوسیله «هیپ‌نوتیسم» روح قیصر روم «ژول‌سزار» و حواریون‌حضرت مسیح را احضار میکردند.

یك مشت از اشخاص پرمدعی اما بی‌سواد وکم اطلاع هم برای استفاده و یا برای اینکه انتقام عقب‌افتادگی‌خودرا درعلوم ازدانشمندان بگیرند ، مبلغ و پروپاکاندچی این شغل‌جدید شده بودند و هرروزشهرت داده میشدکه‌بوسیله «هیپ‌نوتیسم» اعجاز جدیدی روی داده است

این است ، که نباید حیرت‌کرد ، که چرا دانشمندان حقیقی توجهی به «هیپ نوتیسم» نکردند ، زیرا درقبال این همه‌غوغا وجنجال طبع‌آظنین میشدند، ووقتی دیدندکه هیاهوی عوام خیلی شد بکلی بی‌اعتنائی‌کردند.

همین بی‌اعتنائی دانشمندان‌که ناشی از مبالغه مریدان نادان هیپ‌نوتیسم ویا حقه‌بازها وشارلاتان‌ها بود سبب گردیدکه درقرن‌نوزدهم میلادی هیپ‌نوتیسم بکلی ازنظر افتاد و اکنون که‌قرن‌بیستم است‌هنوز «هیپ‌نوتیسم» کفاره‌های غوغا و جنجال و هیاهوی مریدان نادان و یا حقه‌بازان و کلاهبرداران را پس میدهد تا بعد از جنگ بین‌الملل دوم مجدداً نظر دانشمندان و روانپزشکان بزرگ بطرف هیپنوتیزم معطوف شده است ، و دراین مدت‌کوتاه‌گامهای بلندی برداشته شده است ولی درایران تاکنون‌جنبشی درباره هیپنوتیزم دیده نشده است ، شاید این کتاب بتواندنخستین پایه‌گذار هیپنوتیزم‌علمی وعملی‌درایران‌باشد، باشدکه‌شایددانشمندان‌باین علم ارزنده نظری معطوف دارند.

خلاصه فصل هشتم

۱ـ یکی از شاگردان مسمر بنام «کنت ماکسیم دوپویسکور» نظریه استاد را بطور عملی تری اثبات مینماید.

۲ـ اولین عمل مانیه تیزم آزمایشی وعملی در تاریخ بوسیله «پویسکور» انجام میشود.

۳ـ عده‌ای از دانشمندان معروف جهان مانند «گوته» ، «شلینگ» و «هگل» ، «شوپنهاور» ، «بالزاك» و برخی دیگر درباره مانیه تیزم طی مقالاتی اظهار نظر نموده و آنرا تأیید کردند.

۴ـ تصورات ناصحیح وغیرعلمی نظیر احضار روح ازطریق هیپنوتیزم، پیشگوئی وغیبگوئی ونظایر آن بوسیله یك‌عده کلاهبردار، شارلاتان وبی‌اطلاع‌درباره هیپنوتیزم رایج وشایع شده‌بود. درنتیجه هیپنوتیزم بهمان‌اندازه که مورد قبول‌عامه واقع‌شده‌بود دانشمندان وعلماء واقعی نسبت بآن بدبین شده و باسوءظن به‌هیپنوتیزم نگاه میکردند، حتی امروزه‌هم در ایران عده‌ای از طبقه تحصیلکرده بخصوص آنهائیکه تحصیلاتشان در طبقه بالاتری قرار دارد ، بدون اینکه درباره هیپنوتیزم مطالعات صحیح علمی داشته باشند ، هیپنوتیزم را در ردیف شعبده بازی میدانند . یکی ازدلائل امر اینست که می‌بینند ازهیپنوتیزم اشخاص غیرعلمی و یاشعبده بازها استفاده مینمایند.

فصل نهم

سازنده کلمه هیپنو تیزم

امروزه در ایران و در همه دنیا خواب مصنوعی‌را هیپنوتیزم میگویند. هیپنوتیزم یعنی خواب‌کردن و کلمه هیپنوز ۱ یك‌کلمه یونانی است ومعنی خواب میدهد. نخستین بار درسال ۱۸۴۲ این کلمه را ، جراح انگلیسی بنام «جیمز برید»درسخنرانی‌خود بکاربرد بنابراین میتوان گفت‌که تاریخ‌هیپنوتیزم ازسال ۱۸۴۲ باجیمز برید شروع میشود.

دکتر مایرز میگوید درسال ۱۸۴۱ یکی از مانیه تیزورهای مشهوربنام لافانتین مشغول انجام نمایش مانیه‌تیزم بود.

جیمز برید دراین نمایش در ردیف‌تماشا-چیان نشسته بود ، از آن روز ببعد بموضوع مانیه‌تیزم علاقمند شد.

جیمز برید اعتقاد به مانیه‌تیسم نداشت ، زیرا در عمل وهنگام خواب‌کردن دیده بودکه شخص‌رامیتوان باوسائل فیزیکی‌هم‌خواب‌کرد.

جیمز برید میگفت آنچه شخص را خواب میکند مغناطیس حیوانی یا مانیه‌تیسم نیست ، بلکه تلقین و وسائل فیزیکی است که اشخاص را بخواب میبرد.

جیمز بریددریکی ازبیمارستانهای‌منچستر کار میکرد، درابتدا به‌عقاید مسمر و مانیه‌تیسم باشك و تردید نگاه میکرد ، و مانیه تیسم را فریب و نیرنگ تصور میکرد ، درصدد برآمد که ازنزدیك‌عمل مانیه‌تیسم‌را به‌بیند، بنابراین وقتی جیمز برید از نزدیك عمل مانیه تیسم را مشاهده نمود و بقدرت اعجاز انگیز آن در معالجات پی برد ، مصمم شد مطالعات وآزما-یشاتی‌شخصاً انجام دهد،لذاکلیه‌آثار و نوشته-های مسمر و پویسکور و سایرین را مطالعه نمود، و آزمایشاتی درباره مانیه‌تیسم انجام‌داد وعده زیادی‌را به‌روش پویسکور مانیه‌تیز کرد.

بدین ترتیب که خواب شونده یا همان «معمول» را روی صندلی می‌نشاند و به چشمان وی‌خیره میشد ودستهای خودرا درمقابل‌صورت مدیوم حرکت میداد و به خواب شونده تلقین میکرد که بخوابد ، و مدیوم یا خواب شونده کم‌کم بخواب میرفت.

۱ــ Hypnose کتاب حقوق جنائی ــ دکتر کی‌نیا.

با تلقینات شفاهی مدیوم را خواب میکرد.

بعلاوه جیمز برید میدانست که مانیه‌تیزور دیگری بنام «برد»[1] هنگام مانیه تیزم کردن ، چشمهای مدیوم‌را بوسیله اشیاء درخشان و براق خسته و سپس با تلقین شفاهی اشخاص‌را خواب میکرد.

درسال ۱۸۱۴ کشیشی بنام «آبه فاریا» که درباره مانیه‌تیزم مطالعات و تجربیات فراوان نموده بود اظهارداشته بودکه خواب مغناطیسی جنبه ذهنی دارد، بدین معنی که آمادگی فکری و ذهنی شخص خواب شونده در بخواب رفتن بسیار مؤثر است . بهمین دلیل توجهی به اثر مغناطیس چشمها و دستهای مانیه تیزم کننده نداشت و لذا هنگام مانیه تیز کردن ، سوژه را روی صندلی روبروی خود مینشاند و میگفت بهیچ چیز فکر نکن مگر بخوابیدن -سپس مدت ده دقیقه بچشمان سوژه «خواب شونده» خیره میشد و بعد دستهایش را یکمرتبه پائین میاورد ومیگفت حالاراحت بخوابیدو بعدیکدست‌را روی پیشانی مدیوم میگذاشت و میگفت حالا خواب شما سنگین‌تر میشود ، راحت و عمیق خواهید خوابید.

جیمز برید وسائل فیزیکی را بکرات مورد آزمایش قرار داد

جیمز برید باتوجه به روش کار دانشمندان مانیه‌تیزور گذشته ، وسائل فیزیکی‌را به کرات مورد آزمایش قرار داد.

بدین ترتیب که شیء نورانی و یا شفاف‌را درفاصله ۲۵ تا ۴۵ سانتی‌متری خواب شونده قرار میداد و به سوژه میگفت که بطور ثابت و بدون پلك زدن بآن‌شیءنورانی یا شفاف نگاه کند، پس‌از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه که چشمهای‌مدیوم خسته میشد باو تلقین میکرد که خواب آلود است، چشمهایش‌خسته است و هم‌اکنون‌بخواب

شکل۱۷- جیمز برید

جیمز برید ضمن مطالعات خود بخاطر داشت که درسال ۱۸۱۸ میلادی یك مانیه‌تیزور آلمانی بنام «وین هولت» متوجه شده بود که وقتی لباس او دگمه‌های شفاف دارد زودتر میتواند شاگرد خودرا بخواباند، «وین‌هولت» فکر کرده بود که شاید برق دگمه‌های او باعث خستگی‌چشم وحس باصره‌میشود و مدیوم‌زودتر بخواب میرود، بهمین دلیل خواب کردن‌بوسیله نگاه و دستها را کنار گذاشت ، بلکه یك گلوله بلوری شبیه در بلوری تنگ بلور ، بنام گلوله هینوتیك بدست مدیوم میداد و یا در دست خود درفاصله ۲۵ تا ۳۰ سانتی نگاهمیداشت و به‌مدیوم میگفت که بدون پلك زدن و باچشمهای باز و ثابت به گلوله بلوری خیره شود و سپس

1 _ Braid

خواهد رفت، بدین روش بیماران و سایرین‌را بخواب مصنوعی‌عمیقی فرو میبرد.

جیمز برید مدتها تصور میکرد که عامل اصلی در هیپنوتیزم نگـاه است ، ولی پس از آزمایشات مکرر بنادرستی عقیده خود پی‌برد و متوجه شد که علت‌اصلی هیپنوتیزم جز تلقین شفاهی‌عامل«هیپنوتیزم کننده»وجز تلقین‌پذیری «معمول»(هیپنوتیزم‌شونده)چیزدیگری‌نیست.

باین‌دلیل بکلی‌منکرمانیه‌تیسم شد وبرای خواب مصنوعی‌کلمه «هیپنوتیزم» را بکار برد.

فرق هیپنوتیزم و مانیه‌تیزم

ازآنچه‌که درباره تاریخچه هیپنوتیزم تا اینجا بیان‌کردیم میتوان‌فرق مانیه‌تیسم را با هیپنو-تیزم فهمید.

مسمرمعتقد بود که دو نوع مغناطیس‌وجود دارد ، مغناطیس معدنی و مغناطیس حیوانـی همانطورکه مغناطیس معدنی یا آهن‌ربا، آهن را بطرف خود جـذب میکند ، همانطور هم مغناطیس‌حیوانی‌یعنی مغناطیسی‌که درساختمان بدن انسان‌وجود دارد، و دراشخاص‌کم و زیاد است میتواند در اشخاص دیگر اثر کرده ، وی را معالجه یا خواب کند ، این عقیـده و نظرپیروان زیاد داشت وحالا هم اکثریت‌مردم طرفدار این‌عقیده هستند که درچشمها ودستهای اشخاص نیروئی وجود داردکه در سایر مردم اثر میگذارد، بهرحال مسمر معتقد بودکه در انسانها هم‌نیروی مغناطیس‌وجود داردکه‌میتوان با آن نیرو بیمـاران را شفـا داد و آن را مانیه‌تیسم نامید.

هیپنوتیزم‌بمعنی خواب‌کردن است ومعنی مغناطیس حیوانی یـا مانیه تیسم را نمیدهد ، جیمز برید پزشك و جراح عالیقدر انگلیسی به مانیه‌تیسم اعتقاد نداشت و میگفت در چشمها و دستهای اشخاص چنین نیروئی وجود ندارد که دیگران را خواب یا معالجه‌کند ، اشخاص را باوسائل فیزیکی نظیر گلوله بلورین وشئی شفاف و براق هم میتوان خواب‌کرد ، لذا این قبیل خواب‌کردن‌را جیمز برید هیپنوتیزم‌نامید پس اگر کسی با نگاه به چشم و حرکت دست بخواهـد شخصی را خواب کند و عقیده داشته باشد که در چشمهایش نیروئی وجود دارد که میتواند دیگری‌راخواب‌نمایدمیگویند مانیه‌تیسم میکند.

ولی اگر کسی بخواهد با شمع روشن یا گلوله‌بلوری یا هرشئی شفاف و نورانی‌شخصی را خواب کند میگویند هیپنوتیزم مینمایـد ، بجای اسباب و اشیاء فیزیکی میتوان از چشم هم استفاده‌کرد ، مشروط بـر اینکه هیپنوتیزم کننده‌معتقد به‌مغناطیس‌و نیروی‌چشمهایش‌نباشد.

خلاصه فصل نهم

۱ - کلمه «هیپنوتیزم» را نخستین بار در سال ۱۸۴۲ جراح انگلیسی بنام جیمز برید درسخنرانی خود بکار برد.

۲- درسال ۱۸۱۴ کشیشی بنام «آبه فاریا» که درباره مانیه‌تیزم مطالعه میکرد، اظهارعقیده نمودکه مانیه‌تیزم جنبه‌ذهنی دارد، بنابراین آمادگی فکری وذهنی خواب شونده درنتیجه عمل، بسیارمؤثراست.

۳- «جیمز برید» با اشیاء براق توأم با تلقین اشخاص را هیپنوتیزم میکرد.

۴- فرق مانیه‌تیزم با هیپنوتیزم اینستکه، مانیه‌تیزم عبارت ازخواب کردن بوسیله مغناطیس بدن است‌که ازدستها و چشمها خارج میشود ، ولی هیپنوتیزم عبارت ازخواب‌کردن با اشیاء و تلقین میباشد.

فصل دهم

سایر دانشمندان هیپنوتیزم

و اولین کنگره بین‌المللی هیپنوتیزم تجربی و درمانی

دکتر «لیبوو» «برنهایم»

«لیبوو» دانشمند فرانسوی گوشه‌گیری بود، درانزوا، بدون سروصدا و بدون هو وجنجال مدت بیست سال بمعالجات بیماران از طریق هیپنوتیزم و آزمایشات هیپنوتیزمی پرداخت. «لیبوو» درسال ۱۸۶۶ کتابی درباره هیپنوتیزم و تلقین منتشر نمود، گرچه از این کتاب فقط دونسخه بفروش رفت، ولی نظرات علمی ارزنده، صریح و روشنی در این کتاب ارائه شده بود، که موجب اعتبار و شهرت وی شد.

«لیبوو» نخستین محققی است، که برای اولین بار تلقین شفاهی را برای بهبود بیماران روانی بکار برده است و از مخالفین جدی و سرسخت سیاله‌مغناطیسی است، ولی درکتابهای دیگریکه درسالهای بعد نوشت در نظریه خود تعدیل نمود و پذیرفت که عمل‌هیپنوتیک ممکن است ازتأثیر پسیکولوژیك و یاعمل‌عصبی مستقیم از انسانی بانسان حاصل شود.

درسال ۱۸۸۲ دکتر «لیبوو» یکی از بیماران «برنهایم» راکه‌شش‌ماه تحت‌معالجه وهیچگونه نتیجه‌ای حاصل نشده بود معالجه‌کرد، و این موضوع نظر «برنهایم» را سخت بخود متوجه نمود، بطوریکه‌برای مشاهده‌روش درمان‌دکتر «لیبوو» به نانسی‌آمد، پس از مشاهده روش‌کار ازپیروان صمیمی«لیبوو»شدوهردو باهم‌دوستانه مشغول‌کار شدند.

«برنهایم» کتب و نوشته‌های دکتر«لیبوو» را درسالهای ۱۸۸۴ و۱۸۸۶ به‌چاپ رساند، این‌کتب بعکس اولین‌کتاب «لیبوو» شهرت و موفقیت زیادی عاید «لیبوو» نمود و نظرات و تحقیقات«لیبوو» را به‌جهانیان‌عرضه داشت، در نتیجه عده‌زیادی ازپزشکان ازاطراف و اکناف بمنظور مشاهده و تعلیم هیپنوتیزم و روش‌کار «لیبوو» به نانسی‌آمدند، لذا «لیبوو» پیروان و شاگردان‌زیادی پیداکرد و این موضوع‌موجب تشویق‌ودلگرمی«لیبوو»شد، حالا«لیبوو» همان دانشمندی‌بودکه بیست‌سال پیش اکثر پزشکان

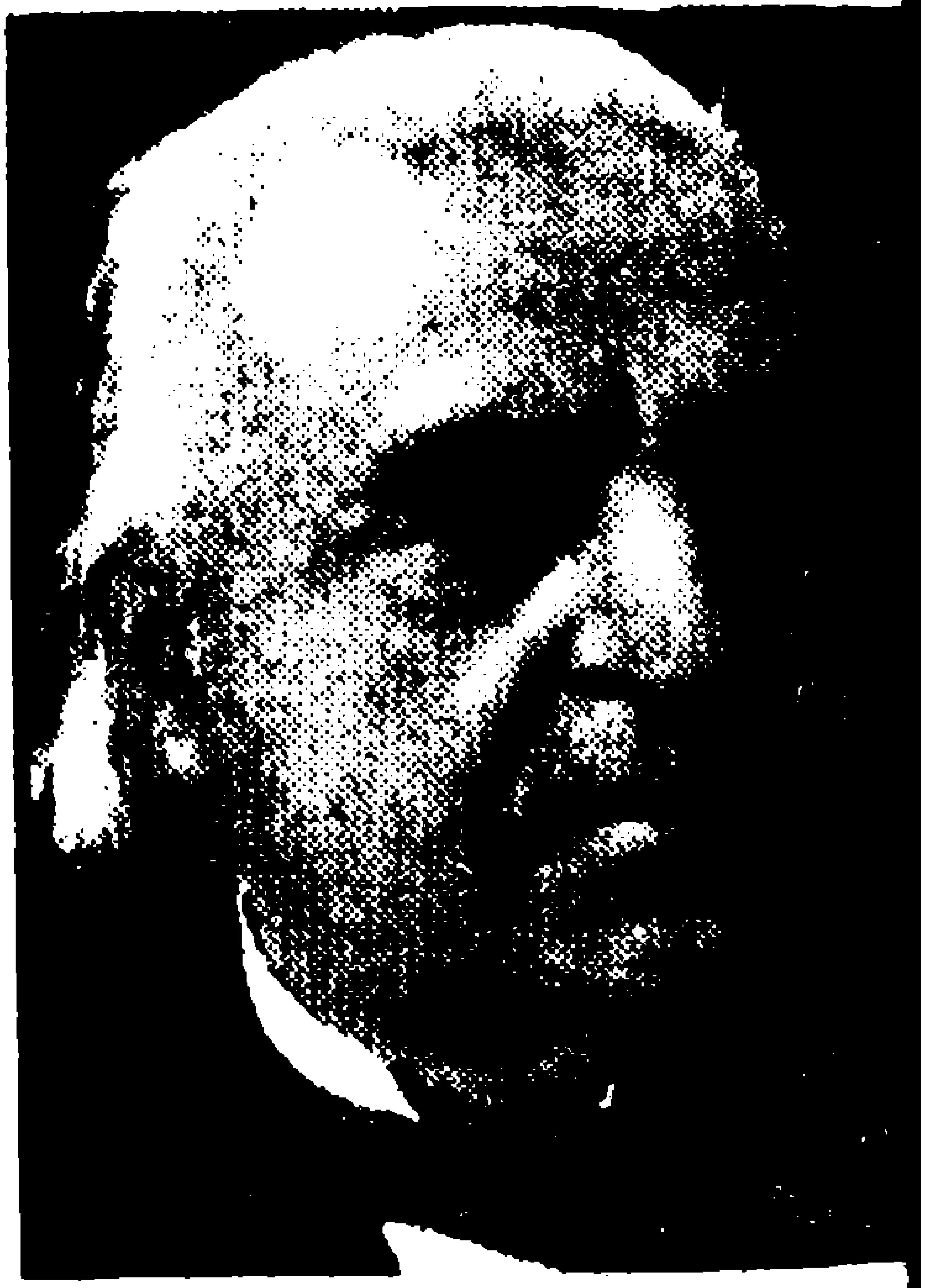
اورا حقه‌باز و شارلاتان میخواندند.

پیروان وهواداران همانهائی‌هستندکه‌بنام مکتب‌نانسی معروف شدند.

شارکو (۱)

شارکو یکی ازپی‌شناسان معروف فرانسه بود ، که درکلینیك سالپتریر پاریس مشغول تحقیقات درباره هیستری و هیپنوز بود.

در ایران کمتر کسی است‌که نام فروید را ، نشنیده باشد ، شارکو یکی از استادان فروید است، زیرا فروید درسال ۱۸۸۶ برای‌تکمیل مطالعات‌خود و استفاده ازتعالیم شارکو ازوین بفرانسه رفت.



شکل۱۸ـ دکتر شارکو عضو هیئت طبی فرانسه

«شارکو» فروید را دانشجوئی ممتاز و صاحب نظر یافته بود . شارکو معتقد بود که بیماری هیستری وهیپنوز هردو متشابهند،زیرا ضمن تجربه و عمل دریافته بودکه هردوگروه حرکات واعمال‌غیرعادی انجام‌میدهند، احساس و تخیل هردو شدید و زیاد میشود ، خاطرات سنین گذشته و دور ، دوران‌کودکی‌که درحال بیداری و عادی‌کاملاً فراموش شده است درحال هیپنوز و هیستری دقیقاً بیاد هردوگروه میآید. «شارکو» معتقد بود که بیماری حمله یا همان هیستری بعلت ارگانیك ، یاعضوی نیست، بلکه بعلت داخلی وروحی است، لذا بوسیله هیپنوـ تیزم، این قبیل بیماران را شفا میداد.

«شارکو» با هیپنوتیزم‌کردن اشخاص‌سالم حالت لمسی و فلجی در دست وپای خواب‌شده بوجود میآورد و بدین طریق ثابت میکرد که هیستری «حمله» علل‌عضوی ندارد، بلکه‌روحی و داخلی است.

«شارکو» نیز پیروان و هواداران زیادی بدست آورد ، روش استفاده شارکو از هیپنوـ تیزم و سایر اقدامات او و پیروانش موجب پیدایش مکتب «سالپتریر» شد .

ژانهـ ژانه درصفحه ۱۵۱ جلد اول‌کتاب خود بنام معالجات بیماریهای روانی‌که درسال ۱۹۱۹ در پاریس منتشر شد، در خصوص‌عقیده وعمل شارکو درباره هیپنوزوهیستری مینویسد: «بی‌گمان شارکو میدانست‌که در این حالات پدیده‌های روانی عجیب و فوق‌العاده مهم‌وجود دارد او از اهمیت تلقین آگاه بود ، هنگام احتیاج تلقین‌را بکار میبرد. ولی معذالك‌همیشه میگفت‌که این‌پدیده‌های‌روانی بسیارپیچیده‌اند و شناختن آن یعنی « هیپنوز » مستلزم بررسی بسیار دقیقی است».

۱ـ Charcot

درسالهای ۱۸۸۰ تا ۱۸۹۰ که شارکو زنده بود، عصر درخشان وطلائی هیپنوتیزم درفرانسه نامیده میشود، زیرا در این تاریخ کلیه پزشکان فرانسه دربیمارستانها مجذوب علم هیپنوتیزم بوده واز آن شبانه روز درمعالجه بیماریهای عصبی استفاده میکردند و دانشکده پزشکی فرانسه رسماً هیپنوتیزم وکاربرد آنرا درامور درمانی شناخته بود.

شارکو رئیس افتخاری اولین کنگره بین‌المللی هیپنوتیزم

شارکو قبل از مرگ خود درسال ۱۸۹۳ در اولین کنگره بین‌المللی هیپنوتیزم تجربی و درمانی شرکت کرد، این کنگره از هشتم تا یازدهم ماه اوت ۱۸۸۹ دربیمارستان «هتل‌دیو»[۱] پاریس بریاست افتخاری شارکو تشکیل گردید در این کنگره دانشمندان عالیقدر و مشهوری نیزشرکت داشتند، که در ذیل عده معدودی از آنها را نام میبریم:

براون	Brown
بروآردل	Brouardel
چارلز ریچه	Charle - Richet
اذام	Azam
لمبروزو	Lombroso
مسنه	Mesnet
لیبولت	Liebault
برنهایم	Bernheim
دجرین	Dejerine
ژانه	Janet
بابنسکی	Babinski
فورل	Forel
ماگنان	Magnan
فروید	Freud
ویلیام جیمز	William - James
بچ‌ترو	Bechtereu

ریاست اداری اولین کنگره بین‌المللی هیپنوتیزم بعهده دومن پالیه پزشك بیمارستان «هتل دیو» و دبیر کل انجمن زیست‌شناسی بود.

بعدازمرگ شارکو درسال ۱۸۹۳ هیپنوتیزم تا مدتی درفرانسه از رونق افتاد ولی در سایرکشورها به توسعه و پیشرفت خود ادامه میداد.

هیپنوتیزم رسماً مورد قبول جامعه پزشکان انگلستان قرارمیگیرد.(۲)

درسال ۱۸۹۲ کمیسیون‌مخصوصی ازطرف جامعه پزشکان انگلستان متفقاً گزارش دادند که پدیده هیپنوتیزم برمبنای علمی استواربوده و حقیقت دارد. این کمیسیون ارزش هیپنوتیزم را بعنوان یك‌روش‌جدید برای معالجه بیماریهای عصبی‌تأیید نمود وبالاخره پس ازتلاش فراوان پدیده هیپنوتیزم رسماًمورد قبول‌وموافقت‌جامعه پزشکان انگلستان قرارگرفت.

۱- Hotel - Dieu

۲- حقوق جنائی ــ دکتر کی‌نیا.

خلاصه فصل دهم

۱ـ دکتر «لیبوو» مدت بیست سال بدون سر وصدا درباره هیپنو تیزم مطالعه و بیماران را معالجه میکرد ، در سال ۱۸۶۶ کتابی تحت عنوان «هیپنوز و تلقین» منتشر کرد که فقط دو نسخه از آن فروش رفت.

۲ـ «لیبوو» یکی از بیماران «برنهایم» را از طریق هیپنوز معالجه کرد و در نتیجه «برنهایم» از پیروان صمیمی «لیبوو» شد.

۳ـ «شارکو» استاد «فروید» در بیمارستان «سالپتریر» فرانسه از هیپنو تیزم در معالجه بیماران عصبی استفاده میکرد.

۴ـ سالهای ۱۸۸۰ تا ۱۸۹۰ که شارکو زنده بود عصر طلائی و درخشان هیپنو تیزم در فرانسه نامیده میشود و کلیه پزشکان مجذوب هیپنو تیزم بودند.

۵ـ اولین کنگره بین‌المللی هیپنو تیزم در سال ۱۸۹۳ تحت ریاست «شارکو» در پاریس تشکیل گردید.

۶ـ درسال ۱۸۹۲ هیپنو تیزم رسماً موردقبول جامعه پزشکان انگلستان قرار گرفت.

فصل یازدهم

دردی‌است دراین‌دل که هویدا نتوان کرد
سری است دراین سینه که پیدا نتوان کرد
تا دیدهٔ ما را ندهد حسن تو نوری
در باغ جمال تو تماشا نتوان کرد

فروید و هیپنوتیزم

در ایران کمتر کسی است که فروید را نشناسد، نوشته‌های مربوط به فروید درایران خواننده فراوان دارد، اکثر کسانیکه فقط‌سواد خواندن و نوشتن دارند، کم وبیش با آثار و عقاید فروید در ایران آشنا هستند، بهمین‌دلیل و بدلیل اینکه فروید پایه‌گذار مکتب جدیدی بنام پسیکاناليز (روانکاوی) در دنیا میباشد و مبارزاتش بی‌شباهت به زندگی مسمر نبود من یك فصل از تاریخچه هیپنوتیزم را اختصاص به فروید دادم.

ضمن مباحثه با جوانان کتابخوان و اهل مطالعه شنیده‌ام که میگویند فروید هیپنوتیزم را رد کرده، این حرف باین شکل بطور مطلق صحیح نیست وچنین‌اظهاری ازطرف این عده از افراد علاقمند بمطالعه نشانه اطلاعات‌کم آنها در باره هیپنوتیزم است، و البته مقصر نیستند زیرا در ایران تاکنون کتاب علمی ارزنده‌ای درباره‌هیپنوتیزم وتاریخچه آن‌بطور کامل نوشته نشده است.

نمیتوانیم بگوئیم که هیپنوتیزم عبارت از پله‌ای بود که‌فروید پای خودرا روی‌آن گذاشت و بطرف پسیکاناليز (روانکاوی) بالا رفت، بلکه باید گفت که هیپنوتیزم دریچه‌ای بود که فروید از آن دریچه دنیای ناخود آگاهی را مشاهده نمود و پسیکاناليز جز سروکار داشتن با ناخود آگاهی یاد انکونسیاس، چیز دیگری نیست، ولی این دریچه بحال خود باقی است، نه تنها این دریچه بحال خود باقی است، بلکه من‌معتقدم بابسته شدن آن دربرخی‌موارد راه روانکاوی بس‌دشوار و طولانی میشود.

شکل۱۹ـ دکتر زیگموند فروید بنیانگذار روش پسیکانالیز

هیپنوآنالیز امروزه راه کوتاه و بسیار کوتاه پسیکانالیز است، بعبارت دیگر دراکثر موارد هیپنوآنالیز راه بسهار کوتاه‌تر است تا پسیکانالیز؛ از زمان اظهارنظر فروید درباره هیپنوتیزم تاکنون نه‌تنهاهیپنوتیزم‌ردنشده‌است، بلکه ریشه‌های علمی آن همه کشورهای مترقی جهانرافراگرفته است.

حالا پس از این مقدمه به بحث پیرامون فروید و هیپنوتیزم میپردازیم ، **فروید کی بود ؟ چه‌کرد؟ هیپنوتیزم را چطور یاد گرفت ؟ و چطور از آن استفاده نمود؟ وچه عقیده‌ای راجع به‌هیپنو- تیزم دارد؟**

تولد و تحصیلات اولیه فروید

«زیگموندفروید» درروزششم‌مه‌سال۱۸۵۶ در شهر کوچك‌فرایبورك درایالت‌موراوی‌کشور چکسلواکی متولد شد، ولی بیش ازچهار سال در این شهر باقی نماند زیراکه درسن چهار سالگی همراه خانواده‌اش به‌وین آمد و تقریباً بیشتر عمر خود را در وین پایتخت اطریش گذرانید.

فروید در دوران تحصیلات دارای هوش واستعداد خارق‌العاده نبود

دردوران‌تحصیلات ابتدائی‌هوش و استعداد فوق‌العاده‌ای‌که دلالت برنبوغ درخشان آینده فروید نماید در وی دیده نمیشد ، بین سایر دانش‌آموزان با استعداد متوسطی ، دوران تحصیلات ابتدائی را میگذراند ، فقط بعلت یهودی بودنش هرروز مورد شکنجه و عذاب ، تمسخر و تحقیر همکلاسانش قرار میگرفت.

فروید دائماً احساس‌حقارت میکرد، ولی همین احساس حقارت بنفع وی تمام شد ، زیرا موجب شد، که درآینده خود را ازهمه‌کسانیکه او را تحقیر میکردند برترسازد. فروید بجای سازش با محیط و بجای تسلیم و همرنگ شدن با دیگران از اجتماع کناره گیری‌کرد و همه روشهاوآداب‌سنن‌اجتماع‌رابمسخره گرفت‌وبهمه بازیچه‌هاوسرگرمی‌های‌روزانه‌مردم‌بی‌اعتناشد، و راهی بهتر و درخشان‌تر درپیش‌گرفت.

ناپلئون میگوید: سختیها و فشار محیط ، انسانهـا را یا برتر از خود و یا پست‌تر و یا همرنگ وهمسطح مینماید. این بستگی به‌زمینه شخصیت افراد داردشخصیت درونی‌فروید ازآن شخصیت‌هـائی نبودکـه محیط او را پست‌تر یا همسطح گردانـد، بلکه نهاد وی‌آنچنان بودکه وی‌رابرتر ازمحیط گرداند. فشارها وسختی‌ها، فروید را متکی بخود کرد و در این خصوص فروید در اتو بیوگرافی خود مینویسد : «زود با سرنوشت خود آشنا شدم، دانستم که من‌جزو اقلیت هستم، درمیان اکثریت انبوه، مراجائی نیست ، لذا بخود متکی شدم و از آزادی رأی واراده بهره‌مند شدم»

پس ازخاتمه دوره‌مقدماتی تحصیل،هنگام انتخاب رشته مدتهادچارتردیدبود،زیرابه‌چهار رشته علاقمندبود، شیمی ـ گیاه‌شناسی ـ حقوق و پزشکی. سرانجام بجای مطالعه خواص عناصر یا پی‌بردن بزنـدگی گیاهان و یا بجای تفکر در چگونگی روابط انسانها یعنی حقوق، بسوی بررسی روحیات انسانها پیش‌رفت، یعنی درسن هفده سالگی‌راه دانشکده پزشکی دانشگاه وین را درپیش گرفت، گویا فروید ازهمان‌سن‌فهمید که درك چگونگی رفتار وحرکات وکردار این آدمهای دوپا از هرچیز دیگری جالب‌تراست.

فروید در دوران دانشجوئی که بتحقیق در باره پی‌شناسی[۱] میپرداخت بـا دکتر « ژوزف[۲] بروئر» که پزشکی‌صاحب‌نظر وعالیقدربودآشنا شد.

هیپنو تیزم راه روانکاوی را نشان میدهد

درکلیه معالجات دکتر بروئر ، فرویـد همراه او بود، وباوی همکاری میکرد، وشاهد و ناظر چگونگی عملیات بود ، روزی دکتر بروئر یـك زن بیمار هیستریـك را از طریق هیپنوتیزم معالجه میکـرد، در حال معالجه زن بیمار گفت: «وقتی هیپنوتیزم میشوم وخاطرات گذشته خـود را بیاد و بزبان میآورم احساس آرامش، بیدردی و بهبودی عجیبی میکنم» این عبارت دریچه‌ای بودکه بسوی روانکاوی یعنی شنیدن درددل بیمار که بیمار باگفتن درددل‌خود بطوریکه دربالا می‌بینیم‌احساس‌بهبودی میکند.

گفتن درددل، بیماریهای روانی را معالجه میکند.

دکتر بروئر و فروید متوجه نکته جالب و تازه‌ای شدند ، که همین نکته موجب پیدایش پسیکانالیز یا روانکاوی شد وآن نکته عبارت از این بودکه بیاد آوردن و گفتن خـاطرات پرهیجان زندگی گذشته یا به‌عبارت دیگرفاش کردن اسرار نگفتنی، بار رنج و نگرانی‌بیمار را سبك میسازد، بنابراین ارزش‌درمانی دارد.

سرانجام باین نتیجه رسیدند که: **«هر خـاطره‌ای همراه بـا مقداری انـرژی عاطفی است، اگر این خاطرات‌ناخوـ شایند و تلخ را حفظ و پنهان کنیم‌و آنهارا درددرون خودمخفی نگاهداریم مقداری انرژی‌مزاحم‌درمغزما انباشته و جمع میشود و ما را دچار دردها و بیماریهای روانی میکند ولی اگرهمه اسرار نـاراحت‌کننده درونی خود را که خوشایند و دلپذیر نیستند بیاد و بزبان بیاوریم، انرژی متراکم مغز ما آزاد و ناخوشی روحی و روانی رفع میشود.»**

۱ـ Neurologie ۲ـ Joseph Bruer

ولی به عقیده نگارنده (کابوك)، آنچه که بیمار را پس از بیان درددل آسوده و سبك بار میکند، تنها بیان راز نیست، بلکه صحبت کردن و حرف زدن، ایجاد تمرکز میکند، و ایجاد تمرکز عبارت از هیپنوز ضعیف است، کسیکه با هیجان صحبت میکند ولو اگر صحبت‌هایش مربوط به اسرار درونش نباشد بازهم پس از چند دقیقه صحبت احساس آرامش میکند، زیرا هرشخص درحال صحبت فکرش متمرکز است. و تمرکز فکر نیز عبارت ازهیپنوز ضعیف است داد زدن، فریاد کشیدن، لگد زدن، همه‌عواملی هستند که ایجاد تمرکزمیکنند، و این تمرکز بمدت‌چند دقیقه دراعصاب وماهیچه‌ها ایجادرلکس میکند و به‌علت از بین رفتن بازتابهای شرطی منجر به‌تخلیه انرژی عصبی‌میگردد.

فایده‌دوم درددل اینست که روانکاومیتواند تلقین عکس به بیمار وایجاد بازتابهای تازه‌ای نماید، مثلاً اگر قهرمانی هنگام مسابقه بکس شکست خورده و دچار دپرسیون شده، روانکاو باوتلقین میکندکه‌همه‌قهرمانان‌ابتدا و یاگاهی‌شکست میخورند، ونفوذ تلقین درروان بیمارهنگام تمرکز بیشتراست تا درحال عادی.

بیماریهای روانی فقط معلول اختلال دستگاه اعصاب نیست.

تا آنروز، یعنی تا قبل از معالجه زن هیستریك تصور میشدکه تمام بیماریهای روانی ناشی از اختلال دردستگاه اعصاب است وتمام وقت پزشکان، صرف شکافتن مغز و بررسی پی‌ها میشد.

فروید درهمکاری بادکتر «بروئر» آشکارا میدیدکه این‌کاوشها در مغز و اعصاب فایده‌ای ندارد و همه بیماریها را نمیتوان با چاقو و میکرسکوپ و سایر وسایل جراحی معالجه نمود، بایدفکر دیگری کرد، کشف تازه‌ای‌نمود راه معالجه دیگری پیدا کرد.

دریافت دکترای روانپزشکی

فروید درسن بیست و پنج سالگی در سال ۱۸۸۱ دکترای خود را دریافت کرد و دکتر در پزشکی شناخته شد، ولی چون شیفته روش معالجات برویرشده بود، لذا ازمیان رشته‌های مختلف پزشکی، روانپزشکی (پسیکیاتری)را برگزید و با همکاری او شروع به تحقیق و آزمایش‌نمود.

انتشار اولین کتاب

فروید با همکاری بروئر در سال ۱۸۸۵ مشترکاً کتابی تحت عنوان «مطالعاتی در باب هیستری»منتشر کردند، آنچه دراین‌کتاب‌جالب توجه است شرح بیماری دختر هیستریکی بنام «آنا»[1] میباشدکه درسالهای ۱۸۸۰ تا ۱۸۸۲ با روش بروئر معالجه شده‌است.

چون میخواهم‌نتیجه بگیرم‌که چطورهیپنوتیزم با روانکاوی توأم میشود، لذا شرح معالجه بیماری«آنا» را در اینجا عیناً نقل‌میکنم.

شرح معالجه بیماری آنا

«آنا» دختری است بیست ویك ساله‌که در طی دوسال کسالت تمام‌عوارض هیستری ازقبیل: فلج و انقباض عضلات، فراموشی زبان مادری، توهم، بیخود شدن وتعدد شخصیت و یك سلسله عوارض بدنی، نظیر تاری چشم ـ صعوبت بلع بی‌حسی دست راست در او دیده میشود.

۱ـ Anna

معاینه آنا

بروئروفروید پس ازمعاینه متوجه‌میشوند که هیچگونه علل ارگانیك (عضوی) وجود ندارد. پس‌علل بیماری «آنا» مربوط به‌بحرانهای عاطفی وداخلی است. این‌دو پزشك‌تصمیم میگیرند که عوارض هیستری را تعقیب کنند تا بمنابع شخصی و خصوصی و عاطفی‌که درضمیر بیمار وجود دارد برسند و بعد بانگیزه‌هائیکه درپشت این منابع وجود دارد پی ببرند.

اظهارات «آنا» درحال‌هیپنو تیزم

«بروئر» و «فروید» آنـا را هیپنوتیزم میکنند واز اظهاراتیکه دختر، درحال هیپنوتیزم مینماید، معلوم میشودکه‌آنا مدتی‌است از پدر پیر و زمین گیرش پرستاری میکند وشب و روز او درکنار بستر پدر میگذرد. آنا از این پرستاری دائمی وکسالت آور به تنگ آمده و خسته شده ؛ مرگ پدر را نزدیـك می‌بیند و کوشش‌های‌شبانه‌روزی خودرا بیهوده‌می‌پندارد.

«چه خواهد شد ؟ پدرم مردنی است آیا ترکش کنم...»

«آنا» روی‌صندلی‌بالای سر پدرش‌دستخوش این افکار بود، درحالیکه دستش به‌پشت‌صندلی آویزان بود. ازفرط خستگی بخواب میرود ، وقتی ازخواب بیدارمیشود، دست آویخته‌لخت خودرا لمس و بیحرکت مییابد، چون‌چشمانش اندکی در اثر خواب آلودگی تار شده است اشیاء را محو می‌بیند ، ترس و هراسی در وی ایجاد میشود، وقتی‌میخواهد حرف بزند‌متوجه میشود‌که قـادر بحرف زدن نیست و هیچ چیز بیادش نمیآیـد ، بی‌اختیار بجای زبان مادری خودکه آلمانی بوده ، الفاظ انگلیسی برزبان میآورد. پدربیمار وقت را از دخترش میپرسد، آنا بساعت نگاه میکند ، اما بـا چشمان اشك آلوده خود قادر بدیدن صفحه ساعت نیست.

این خاطرات به تنهائی‌کافی نبود که علل بیماری راکاملاً معلوم نماید، لذا«بروئر» بیشتر فکرمیکند، درنتیجه حدس میزند که باید بین الفاظ بی‌ربطی که‌آنا هنگام هیپنوتیزم برزبان میآورد باخاطرات بحرانی گذشته او رابطه‌ای وجود داشته‌باشد، لذا دوباره «آنا» را هیپنوتیزم مینماید و الفاظ مـذکور را مکرر بزبان میآورد تا ببینند در دختر چه عکس‌العملی پیدا میشود، ثانیه به‌ثانیه ازمقاومت بیمار کم میشود و هر کلمه‌ای راکه «بروئر» تکرارمیکرد موجب میشدکه به‌آنا کمك شود تابتواند خاطرات‌خود را بهتر بیاد بیاورد

«بروئر»وفروید مشاهده‌میکنند که‌هروقت آنا خـاطره‌ای را بیاد میآورد و بزبان جاری میسازد، چند ساعتی بحال عادی بازمیگردد و احساس سلامت و آرامش میکند.

هیپنوآنالیز ادامه مییابد ، بیمار حوادث مکتوم از یاد رفته را بیاد میآورد ، درکودکی بانوئی‌انگلیسی درخدمت اوبود، آنا ازاین‌زن سخت متنفر بود، زیرا این زن انگلیسی‌یکبار درمقابل دیدگان آنا بالیوانی‌که اهل خانواده با آن آب مینوشیدند ، به سگ خود آب داده بود.

هنگامیکه‌آنا این‌خاطره‌را بزبان‌میآورد، لیوانی‌پرازآب‌برلبش‌میگذارند، بدون‌ناراحتی آب را مینوشد، یادآوری و ابراز خاطره تلخ کودکی صعوبت بلع را مرتفع میسازد.

بهمین‌قسم هیپنوآنالیز ادامه مییابد، وآنا هرچه خـاطرات خود را بیشتر بیاد میآورد ، حالش بهتر میشود.

هیپنو تیزم مجدد آنا

«بروئر»وفرویددوباره‌آناراخواب‌میکنند به‌کاویدن روان‌بیمار ادامه‌میدهند، معلوم‌میشود

آنا در آن شب که روی صندلی بخواب میرود ، در خواب می‌بیند که مار سیاهی باو و پدرش حمله میکند، سخت میترسد، از وحشت زبانش بند میآید ، میخواهد فریاد بزند نمیتواند ، فقط ترانه کودکانه انگلیسی بر زبان جاری میشود.

آنا باین دلیل مار بخواب می‌بیند که در بیداری کراراً بگوش خود شنیده بود که درمزرعه مجاور خانه او مارهائی دیده شده است، شاید خودش هم آنها را دیده باشد ، ترانه کودکانه انگلیسی را ترنم میکند، زیرا رؤیای وحشت‌انگیز مار ، او را بخاطرات تنفرآور بانوی انگلیسی و ترانه‌هائی که در کودکی آزاو آموخته است، سوق میدهد.

علت بیماری آنا

علت اصلی بیماریهای عصبی آنا خاطرات تلخ گذشته اوست که واپس[۱] زده شده و در شرائط مساعد، مجال تجلی یافته است. که بالاخره با بیادآوردن این خاطرات تلخ درحال هیپنوتیسم و بیاد داشتن آنها در حال بیداری آنا کاملاً معالجه میشود.

نتایج شرح بیماری آنا

۱ ـ «آنا» اگر هیپنوتیزم نمیشد امکان معالجه‌نداشت ویا امکان معالجه‌اش بسیاربسیار کم بود . بدین دلیل‌که در بیداری بهیچوجه نمیتوانست خاطرات دوران کودکی خودرا بیاد بیاورد، و اگر قرار بود فقط با روانکاوی در حال بیداری خاطرات «آنا» را بیاد بیاوریم امکان داشت سالها طول بکشد ، و آنهم باز صد درصد معلوم نبود که با روانکاوی در حال بیداری بتواند همه خاطراترا بیادبیاورد یانه

۲ـ بیماری تنها با بیاد آوردن خاطرات معالجه نمیشود، بلکه دانستن علت بیماری فقط نیمی ازمعالجه است، در زندگی روزانه ، شما با مردمان بیمارگونه زیادی روبرو هستید که همه علت بیماری روانی خودرا میدانند ولی باز هم بیمارهستند، پس بنابراین بعداز کشف بیماری بایستی به‌بیمار تلقین‌شود و این‌تلقین دربیداری بعلت فقدان تمرکز فکر یاکمی تمرکز فکر، زیاد اثر ندارد و یااثر بسیار ناچیزی دارد.

۳ـ تلقین درحال هیپنوز بدون کشف علت بیماری اثرش کمتر است وکشف‌علت بیماری‌در حال بیداری‌بدون تلقین درحال هیپنوز نیزاثر چندان ندارد و یا تأثیرش ضعیف است

شهرت فروید

فروید بسال ۱۸۸۵ یعنی در ۲۹ سالگی شهرتی به سزا یافت و متخصص امراض عصبی[۲] شناخته شد وموفقیتهای فراوانی کسب کردولی این موفقیتها موجب غرور او نشد.

«می‌نر[۳]» او را دعوت‌کرد که بجایش در دانشگاه تدریس‌کند و این‌امر از بزرگترین افتخارات او محسوب میشد و با رسیدن باین افتخار و امتیازمانند بسیاری ازاستادان‌متوقف نگردید و درجا نزدبلکه ترجیح دادکه درراه تکمیل مطالعات وتحقیقات خود ازپا ننشیند و کوشش مستمر خود را ادامه دهد

فروید نزد شارکو میرود

ارنست بروك وسایل مسافرت فروید را با خرج‌دانشگاه وین به‌پاریس فراهم کرد وفروید در سال ۱۸۸۶ برای تکمیل مطالعات خود و

۱ـ Refoulement ۲ـ Nevroses ۳ـ Meyner

استفاده از تعالیم «شارکو» بفرانسه‌رفت، پاریس برای فروید محیطی نو و آزاد و ازقیود تعصب مردم شهر وین فارغ بود.

شارکوفرویدرا دانشجوئی‌ممتازوصاحب‌نظر یافته بود، اما به عارضه «آنا» که فروید سعی میکرد، برایش‌باز گو کرده‌وتوضیح دهدتوجهی نکرد.

فروید پس از چند ماه مطالعه در فرانسه به وین بازگشت و گزارشی از تجربیـات خود بجامعه پزشکان اطریشی تقدیم کرد و نظر داد که **بوسیله‌هیپنوتیزم میتوان‌عوارض حمله را رفع ویا ایجاد کرد و** همچنین هیستری علاوه برزنان، بهمان نسبت در مردان هم هست.

ازدواج فروید

فروید درسال۱۸۸۶ ازدواج کرد و علاوه برتـدریس در دانشگاه وین مطبی نیز تأسیس کردولی سه‌سال بعداز ازدواج دوباره بفرانسه مسافرت‌کرد و این‌بار نزدعلمای نانسی‌شتافت.

هیپنوتیزم‌مهمترین‌وسیله‌درمان

پزشکان مکتب نانسی برخلاف مکتب‌وین وپاریس بعلل ارگانیك(عضوی) توجهی‌نداشتند تلقین و هیپنوتیزم را مهمترین وسیله درمـان امراض روانی می‌پنداشتند و مـدعی بودند که هیپنوتیزم از عهده معالجه همه‌گونه نـاخوشی روانی برمیآید.

عقیده‌فروید راجع به‌هیپنوتیزم

فروید پس از سالها تجربه و آزمایش و پس‌ازاینکه مدتهانزد پزشکان نانسی‌کارمیکرد، برخـلاف عقیده علمای نانسی‌که هیپنوتیزم را مهمترین وسیله معالجه میدانستند، متوجه شده بود که ارزش درمانی هیپنوتیسم نامحدودنیست و هیپنوتیسم دارای دو عیب میباشد:

۱ ـ اولاً: همه کس بسهولت هیپنوتیزم نمیشود.

۲ـ ثانیاً تلقینات در حال هیپنوتیزم نا‌ـ پایدار و محدود بزمان‌کوتاهی است و اکنون من راجع به دو ایراد فرویـد مفصل‌تر بحث میکنم.

اول‌ـ‌همه‌بسهولت‌هیپنوتیزم نمیشوند

زمانیکه فروید میگفت همه کس بسهولت هیپنوتیزم نمیشوند، سال ۱۸۸۹ بود، و تا امروزکه سال ۱۹۷۴ میباشد ۸۵ سال از آن تاریخ میگذرد، امروزه هیپنوتیست‌های معروف نظیر «انسیلی‌مایرز» رئیس «انجمن بین‌المللی هیپنوزبالینی وتجربی»ودکتر«کارلومارچزی» ودکتر«وان‌پلت» وعده زیادی‌ازهیپنوتیزورهای آمریکا وفرانسه‌وشوروی قادر هستند ۹۵درصد افـراد را هیپنوتیزم کنند، در زمـان فروید فقط ۲۰ تا ۳۰درصداز اشخاص قابل هیپنوتیزم بودند، والبته اکنون نیز مانند سابق‌حساسیت واستعداد یابعبارت دیگر تلقین پذیری‌اشخاص برای هیپنوتیزم شدن متفاوت است.

دکتر«وان‌پلت» درکتاب اسرارهیپنوتیزم مینویسد: ... آزمایش و آمار نشان میدهدکه تا ۹۵درصداز مردم‌قابل هیپنوتیزم شدن‌هستند. حساسیت یـااستعداد هیپنوتیزم شدن اشخـاص به‌ترتیب زیر است:

۱ـ کسانیکه‌اصلا هیپنوتیزم نمیشوند ۵درصد

۲ـ کسانیکه «خیلی سبك» هیپنوتیزم میشوند ۱۰ درصد

۳ـ کسانیکه «سبك» هیپنوتیزم میشونـد ۲۵ درصد

۴ـ کسانیکه «متوسط» هیپنوتیزم میشوند ۳۵ درصد

۵ کسانیکه «سنگین» یاعمیق‌هیپوتیزم‌میشوند ۲۵ درصد

جمع ۱۰۰درصد

معنی جدول یادشده این نیست که حساسیت واستعداد اشخاص همیشه بهمین نحو ثابت است. برخی اشخاص که در جلسه اول هیپنوز نمیشوند، ممکن است پس از چند جلسه خوابشان بهمرحله عمیق برسد ، زیرا هیپنوتیزم ازقوانین تشکیل عادت پیروی میکند ، در هرجلسه هیپنوتیزم از جلسه قبل سنگین‌تر و بهتر انجام میشود باتوجه به جدول مذکور ۹۵ درصد از اشخاص بنظر «وان پلت» قابل هیپنوتیزم هستند.

دوم ـ اثر هیپنوتیزم کوتاه و ناپایدار است

دلیل دومی که موجب شد فروید هیپنوتیزم را کنار بگذارد این بود که، ضمن برخی معالجات بیماریهای روانی از قبیل هیستری مشاهده میکرد که بیمار درحال هیپنوز یعنی درحال خواب مصنوعی کاملا خوب میشود ، وبعداز بیداری هم تاچند ساعت یاحداکثر تاچند روز خوب است ولی بعداً بیماری عود میکرد و ناراحتی بیمار بحال سابق باقی میماند .

مثلا بعلل عوارض هیستری دست بیماری فلج بود ، این بیماروقتی هیپنوتیزم میشد، در حالت هیپنوتیزم دستش خوب میشد ، وتاچند ساعت یاچند روز بعداز بیماری هم دستش سالم بود ، ولی بعداً دوباره دستش بحال فلج اولیه برمیگشت .

علت بی‌اثر بودن هیپنوتیزم دراین قبیل بیماریها اینست که ممکن است علت فلج دست بیمارمربوط به‌عقده‌ها وبحرانهای تلخ وغم‌انگیز دوران گذشته باشد که بشکل فلج دست ظاهر شده است ، لذا تاوقتیکه بیمار درد دلهای خود را بزبان نیاورد، وتامادامیکه خاطرات رنج آور مربوط به‌فلج بودن دست بزبان بیمار نیاید بیمار بسهولت معالجه نخواهد شد ، کم اثر بودن هیپنوتیزم فقط درباره برخی ازبیماریهائی که منشاء تعارضی دارند صدق میکند ؛ بطوریکه در فصل مربوط بخود بحث خواهیم نمود . هیپنوتیزم قادر است بسیاری ازبیماریها را که ناشی از عقده‌های روانی نبوده بلکه در اثر تکرار و عادت بوجود آمده معالجه کند ، بنابراین به‌دلائل چندی نظر فروید رد میشود.

رد عقیده فروید درباره هیپنوتیزم

۱ـ اگر فروید گفته است که همه را نمیتوان هیپنوتیزم کرد و یاهیپنوتیزم همه بیماریها را معالجه نمیکند ، دلیل نمیشود که روی هیپنوتیزم خط بطلان بکشیم وبگوئیم که هیپنوتیزم یا وجود ندارد ویا بیفایده است .

۲ـ عقیده فروید درآن زمان موادمصوبه قانونی نبود که بتوشیح رئیس جمهور یا پادشاه برسد و برای همه لازم‌الاجرا باشد ،کماانیکه برخی‌ازپزشکان ودانشمندان هیپنوتیزم آنزمان یعنی ۸۶ سال پیش کوچکترین توجهی به‌عقیده فروید درباره هیپنوتیزم نکرده ، وبتحقیقات وتجربیات خود درباره هیپنوتیزم ادامه‌دادند.

۳ـ هیپنوتیزم‌درباره بیماریهای روانی که ریشه آنها کمپلکس یاعقده‌های روانی‌میباشدتأثیر کمتری دارد ، ولی همین عقده‌ها را هم‌بوسیله هیپنوتیزم خیلی سریعتر میتوان بخاطر بیمار آورد، درصورتیکه‌درحال بیداری شاید بسختی بیمار بتواند خاطرات دوران طفولیت خود را بیاد بیاورد .

۴ـ سالها بعداز فروید ثابت شد که وقتی شخصی هیپنوتیزم میشود ، اکثر اوقات خود بخود بگذشته فرومیرود ، یعنی بیمار درحال هیپنوزخود بخود بعقب میرود وبدوران کودکی و طفولیت بازمیگردد ، و در این حالت تمام خاطراتی‌راکه دربیداری قادر بیادآوری‌نیست درحال هیپنوز بیاد میآورد ، بنابراین‌آن دسته از بیماریها را که فروید معتقد بود از طریق

هیپنوتیزم نمیتوان مداوا کرد ، حال ملاحظه میشود که از طریق هیپنوتیزم زودتر میتوان معالجه کرد .

۵- بنابعقیده فروید اگر فقط تعدادی از بیماریها را نمیتوان بوسیله هیپنوتیزم معالجه نمود ، دلیل نمیشودکه از هیپنوتیزم صرفنظر کنیم وازآن برای معالجه‌سایر بیماریها استفاده نکنیم ، درحالیکه درزمان حاضر از هیپنوتیزم استفاده‌های بسیار زیادی میشودکه در مبحث فواید هیپنوتیزم دراین باره بحث خواهد شد.

۶- فروید نیم‌قرن پیشرفت هیپنو تیزم‌را به تأخیر انداخت

دکتر «مایزر» میگوید: «نفوذفروید آنچنان بود که همینکه هیپنوتیزم را رها کرد ، تا نیم قرن بصورت یك مانع کلی در انجام هرگونه بررسی وتحقیقات در این رشته درآمد . لیکن درپایان جنگ جهانی دوم روانشناسان که در رشته روانکاوی تحصیل کرده بودند ، شروع به تحقیق و اکتشاف جدید درباره هیپنوز نمودند تا از آن بعنوان یك وسیله ممکن برای کاهش دادن‌زمان درمان‌وهمچنین کاستن‌هزینه‌ومخارج معالجه از طریق روانکاوی استفاده نمایند».

۷- فروید هیپنو تیست قابلی نبود

«لسلی‌لوکرون»[۱] استاد بزرگ هیپنوتیزم آمریکائی که شهرت جهانی دارد وبسیاری از پزشکان وروانکاوان برای تحصیل علم‌هیپنوتیزم پزشکی نزد او میروند میگوید : «... فروید درتجربیات اولیه‌اش سعی کرد هیپنوتیز رابکار برد وباهمکاری روانکاو دیگری بنام «بروئر» که در آن زمان شهرت بسزائی داشت مشغول کارشد ، فروید نزد او تازه کاری بیش نبود ، وبعلاوه هیپنوتیزور قابلی هم نبود وازاین‌رشته علم اطلاعاتی بسیار ناچیز داشت و از طرفی اعتماد بنفس‌کاملی هم درخود سراغ نداشت ، زیرا برای تحریك عمل هیپنوتیزم واخذنتیجه مطلوب باید قبل از هر چیز اطمینان و اعتماد کاملی در خود شخص وجود داشته باشد ... فروید در زمان جوانی فوق‌العاده محجوب بود واگر یکی‌ازبیمارانش که جلوی اونشسته‌بود و خیره باونگاه میکرد کاملا ناراحت میشد ، بدینجهت بیمارانش را روی تخت میخوابانید وخود دربالای سرتخت روی صندلی می‌نشست.

خلاصه فروید چون‌کم وکاست علمی خود را درمقابل موفقیت بروئر عملا مشاهده کرددر جستجوی یك‌تکنیك جدید برآمد واز همین‌جا بودکه به «تداعی معانی آزاد»[۲] پی‌برد وازآن پس‌دیگر پیرامون‌هیپنوتیزم نگردید ودرنتیجه شاگردان‌فروید که‌تعداد بیشتر روانکاوان‌امروز از مکتب او بهره‌مند شده‌اند فکر میکنند که هیپنوتیزم دررشته روانکاوی ارزش زیادی‌ندارد اما بایدگفت که بطور اعم اطلاعات روانکاوان درباره هیپنوتیزم همانطورکه «برنهایم» ازآن استفاده میکرده تنها راه تلقینات است.

هیپنوتیزم فقط تلقین نیست ، هیپنوتیزم ایجاد«سوپرکانسنتراسیون»میکند وتمرکزعالی فکرکه درائر «ریلاکسیشن» حاصل میشود ، بخودی خود معالج است .

روش معالجه فروید بعداز هیپنو تیزم

هیپنوتیزم مشعلی‌بود، که جلوی راه‌فروید را روشن‌کرد ، تابکمك آن بسوی‌پسیکانالیز

۱- اتوهیپنوتیزم نوشته لسلی لوکرون ترجمه‌آقای همایونفر

۲- Libre Association des Idees

(یاروانکاوی) پیش برود ، وفروید بعدازاینکه از هیپنوتیزم استفـاده نکرد بدین طریق عمل مینمود.

فروید بجای اینکه بیمـار را هیپنوتیزم کند، اورا درروی مبل یاصندلی راحت وآرام و نیمه روشن مینشاند و خود پشت سر بیمـار می‌نشست و از بیمـار میخواست که بدون تأمل وسنجش وشرم و پرده پـوشی وخود داری بـه پرسشهای او جواب دهد . آنوقت کلمه یالغت معینی‌راکه باوضع روحی‌وبیماری بیمارمناسبت داشت به‌زبان میاورد ، ازآنجائیکه غالباً این کلمه‌-بادرون بیمار وباخاطرات بیماررابطه‌ای داشت،موجب‌میشدکه‌یك‌رشته‌ازخاطرات گذشته به‌یاد بیمار بیاید ، گرچه بیمار در ابتداء از ابراز واظهار خاطرات ناخوشایند ونـاپسند ، خود داری‌میکرد ، ولی‌عاقبت نهفته‌هارا بیرون میریخت ونخواسته وندانسته مبدأ بیماری خود را مکشوف میساخت ودرنتیجه شفا مییافت.

فروید این طریقه معالجه مخصوص بخود را «پسیکانالیز» نامید، که این‌کلمه را تاکنون درزبان فارسی به«روانکاوی»، «کاوش روانی»، «روان‌پالائی»، «پالایش‌روانی»، «روان‌پژوهی» «تحلیل‌روانی»و«تجزیه‌روانی» ترجمه کرده‌اند ولی‌کلمه «روان‌کاوی»، در زبان فارسی بیشتر بکار برده میشود .

دربـاره روانکاوی در فصل مربوطه بیشتر صحبت خواهیم کرد .

توسعه و پیشرفت پسیکانالیز

درسال ۱۹۰۷ یـکی از پزشکان معروف زوریخ‌بنام «کارل گوستاویونگ»[۱] بطرف‌مکتب «روانکاوی»آمد، و پس‌ازآزمایشاتی روش‌آنرا تکمیل کرد . آزمایشها وکشفیات «یونگ» و «بلولر» وسایرین «روانکاوی» را پیش برد ودانشمندان دیگری‌نظیر«آلفرد‌آدلر»[۲] و «ویلهم اشتکل»[۳] و «سانـدور فـرنچی»[۴] وارد نهضت روانکاوی فروید شدند .

سخنرانیهای فروید درآمریکا

روانکاوی درجهان روز بروزتوسعه‌مییافت. در سال ۱۹۰۹ روانشناس معروف آمـریکائی ورئیس دانشکده «کلارك» بنام «استانلی‌هـال» از فروید ویونك دعوت‌کرد که بمناسبت جشن بیستمین سال آن دانشگاه به‌اتازونی بروندودر آنجـا راجع به «روانکاوی» سخنرانی کنند . فرویدویونگ این‌دعوت را پذیرفتندوبه‌آمریکا رفتند. دراین‌سفرعده‌ای‌دیگر ازپسیکانالیست‌ها مانند دکتر «فرنچی» و دکتر «ارنست‌جونز»[۵] ازکانادا ودکتر «بریلی»[۶] از آمریکا فروید را همراهی‌کردند .

سخنرانیهای فروید در آمریکا موفقیتهای شایانی برایش فراهم آورد و هرقدر روانکاوی بیشتر توسعه پیدا میکرد ، دشمنان فروید نیز مـانند مسمر از خود ، سرسختی عجیبی نشان میدادند واو را آدمی ناسالم و خیالباف وحتی فاسد الاخلاق مینامیدند . امـا فروید هیچگاه ازصحنه مبارزه‌کناره نگرفت وازمیدان‌درنرفت بااینکه‌کار شکنی‌ها و اخلالها او را اندوهگین مینمود اما نمیتوانست مانع پیشرفت اوگردد . فروید در مقابل تمام موانع ایستادگی میکرد و باشهـامت و شجاعت در راه نشر عقاید خود میکوشید .

فرویـد محققی آرام و متوقف نبود ، از مرحله‌ای بمرحله‌ای دیگر دائـم در تکاپو بود

۱- Carl Gustav Yung
۲- Alfred Adler
۳- Wilhelm stekel
۴- Sandor Frenczi
۵- Ernest Jones
۶- Brill

از پی شناسی به‌سوی روانشناسی و روانپزشکی وازآنجا به‌روش روانکاوی (پسیکانالیز) پی‌برد واصول آنرا پی‌ریزی کرد .

فروید کتب متعددی نوشت که اکثر آنها بزبان فارسی ترجمه شده است «فلسین شاله» دانشمندمشهورفرانسوی میخواست کتابی درباره روانکاوی فروید بنویسد ولی تصمیم داشت قبل ازنوشتن کتاب، بافروید ملاقات کند، اماشروع جنگ جهانی وسایر حوادث مانع‌شد، «فلسین شاله» نامه‌ای به فروید نوشت فروید در این هنگام در لندن بود و در ۱۸ آوریل ۱۹۳۹ پاسخ‌نامه‌اش را چنین نوشت «البته نوشته شما برای من بسیار جالب بود ، ولی گمان دارم عمرآن فرصت را ازمن دریغ نماید ...»

کتابی‌راکه «فلسین‌شاله» راجع‌به‌فروید و فرودیسم نوشت، که خود فروید هم آنرا ندید اخیراً توسط دانشمند محترم آقای وکیلی درسال(۱۳۴۹) بزبان فارسی‌ترجمه شده‌است.

فروید درحالیکه بادخترش «آنا» مشغول تحقیق در حال «هیتلر» از نظر روانکاوی بود در روز ۲۳ سپتامبر ۱۹۳۹ درسن ۸۳ سالگی درگذشت وهمانطور که وصیت کرده‌بود، جسدش را سوزاندند و به‌خاکستر تبدیل کردند در آن هنگام آتش جنگ جهانی دوم شعله‌ور بود ودنیا نیز میسوخت .

وداع با روانکاوی

«روانکاوی دانش معجزه گر قرن بیستم که «فروید» پیامبرمعروف روانشناسی، رسالت آنرا بعهده داشت ، به‌حال رکود افتاده و عده‌ای از دانشمندان روان پزشکی معتقدندکه این روش درلحظات احتضار بسر میبرد[1]

عده‌ای از دانشمندان برجسته‌روان‌پزشکی در سراسر دنیا معتقدند که «پسیك آنالیز» یا (روانکاوی) دانش‌معجزه گر نیمه اول قرن‌بیستم روز بروز اعتبار خود را از دست میدهدوبحال نزع افتاده است .

در حال حاضر ، از «روانکاوی» بعنوان وسیله‌ای جهت بررسی و تحقیق در ریشه‌های روانی افراد استفاده میشود واعتبار آن بعنوان یك روش درمان کننده مردود شده‌است .

دانشمندان«پسیکیاتری»(طب‌روانی) برای اثبات عقیده خود دلائل زیر را اقامه کرده‌اند:

۱- برطبق تحقیقاتی که «موسسه ملی طب روانی» ایالات متحده آمریکا به عمل آورده روانکاوی از ۴۰ روش شناخته شده درمانی روان پزشکی، کمتر مورد استفاده قرار گرفته ودر حال حاضراین روش‌فقط درمورد ۲ درصد بیماران روانی بکار میرود .

۲- بتدریج که طب روانی وسعت میبابد و پیشرفت میکند «روانکاوی» جای خود را بروشهای درمانی ارزان ترومؤثر تر میدهد در کشورهای متحده آمریکا برای هرجلسه روانکاوی از ۵۰۰ الی ۱۲۰۰ ریال پرداخت میشود واگر بیماری بخواهد ۳ تا ۶ مرتبه‌در هفته مورد روانکاوی قرار بگیرد ، درسال بیش از ۱۶۰۰۰۰ ریال باید برای روانکاوی هزینه بپردازد .

۳- بسیاری از دانشمندان معتقدند که از سال ۱۹۳۰ که «زیگموند فروید» پیامبراین روش وفات یافته است «روانکاوی» پیشرفتی نکرده ودرحال رکود مانده است .

۴- اگرچه ادعا شده است که (روانکاوی) در درمان ناراحتیهای روانی اثر معجزه‌آسا دارد ، ولی تجربیات علمی نتوانسته است این موضوع را ثابت کند .

۵- «روانکاوی» روزبروز زیادتر مو

۱- خوشه‌های زرین تألیف دکترمسعود انصاری

انتقاد دانش پژوهـان قرار میگیرد و بتدریج قدرت دفاع از آن کاهش میباید .

۶ ـ صرف نظر از دلائلی که رکورد «روانکاوی» ممکن است داشته باشد، این رشته ظاهرا، .م‌گام با دانش روان پزشکی پیشرفت نکرده است .

دکتر «هارولد کلمن» مدیر محله آمریکائی دریکی از شماره‌های این نشریه نوشت، درسال ۱۹۵۴ از هر ۷ نفر دانشجوی طب روانی یك نفر داوطلب تخصص در رشته روانکاوی بود، اما این رقم اکنون بـه ۱ نفر از ۲۰ نفر کاهش یافته است .

بسیاری از دانشمندان روانکاوی بـه‌روش مذکور انتقاد کرده ومیگویند ، چون بـاروش مذکورنمیتوان بریشه‌های ناراحتی روانی بیمار دست‌یافت، از اینرو تغییر واصلاح سلوك ورفتار بیمارموقتی بوده وبااین روش نمیتوان ناراحتی اورا معالجه‌قطعی کرد . دکتر «دونالد کابلان» که ازروانکاوان معروف وبرجسته است‌میگوید البته ممکن است شخصی را که مبتلا به‌هم‌جنس بازی است باروش مذکور معالجه کرد و او را به‌یك انسان عادی اصلاح کرد ، ولی باید یقین داشت که درمعالجه‌اساسی‌او قدمی برداشته‌نشده است .

فرویدنیز خود درسالهای آخرعمردرباره سودمند بودن روش روانکاوی از لحاظ درمان کردن بیمار مشکوك بود . او اعتقاد داشت که درآینده روانکاوی از لحاظ درك ضمیر ناآگاه که مـرکز امیال سرکوفته شده انسان است، بمراتب بیش از جنبه درمـانی آن اهمیت پیدا خواهد کرد و از این لحاظ روانکاوی بصورت علم ضمیر ناآگاه درخواهد آمد .

معهذا باید اذعـان داشت که هزاران نفر از بیماران روانی گـواهی دادند ، که بوسیله روانکاوی ناراحتی‌های‌عصبی آنها درمان‌پذیرفته است، ولی‌درهرحال نباید فراموش کرد که‌روش روانکاوی که عبارت از سخن گفتن و مذاکره کردن‌با‌بیمار است، نمیتواند برای بیماردرمان بیـاورد و اگر بیمـارانی بوده‌اندکه در ضمن روانکاوی‌ویادر نتیجه آن بهبود یافته ویابدتر شده‌اند. به‌این‌سبب بوده است که عوامل‌خارجی درکیفیت روانی آنها مؤثر واقع شده است .

«آنا» دختر «فروید» اخیراً در نیویورك اظهارداشت ، دانش روانکاوی ازیك‌نسل‌گذشته تاکنون بحال رکود باقی مانده وبیم آن‌میرود که‌نتواند خواسته‌های نسل‌جوان را ارضاء کند زیرا نسل‌جوان‌توقع دارد ، روانکاوی‌بین‌مردم واجتماع مصالحه وسازش برقرارکندومتأسفانه این‌علم درعمرکوتاه خودآنقدر پیشرفت‌نکرده است‌که بتواند از عهده این توقع برآید .

درهرحال آنچه‌کهمیتوان ازمجموع‌مباحث این‌گفتارنتیجه‌گرفت، آنست‌که (علم‌روانکاوی یعنی میراثی‌که «فروید» پدر روانشناسی ویـا پیامبرروانشناسی نیمه اول‌قرن بیستم برای‌بشر به‌ارمغان‌آورد و وعده دادکه‌این‌علم معجزه‌گر قادرخواهد بود ، بشررا ازکلیه آلام‌ومصائبش آزاد ساخته وزندگی را براوشیرین و دلپذیر سازد) در معرض یك خطر واقعی قرارگرفته وبعید نیست‌که درآینده اعتبـار نسبی امروزی خود را نیز از دست بدهد . واز جنگ جهانی دوم ببعد «هیپنوآنالیز» جانشین «پسیکانالیز» شده است .

هیپنو آنالیز

جانشین

پسیکانالیز می‌شود

«لسلی‌لو کرون» مینویسد : «... یک
داوای کامل از طریق روانکاوی ۳۰۰تا۶۰۰
اعت وقت لازم دارد ...» حداقل یك تا۳ سال
شاید بیشتر . «... بدون شك چنین‌معالجاتی
یلی‌پرخرج‌خواهدبود . پس مداوای‌روانکاوی
نحصر میشود به‌اغنیا وثروتمندان که بتوانند
بالغ هنگفتی حق‌العلاج بپردازند...»

«لسلی‌لو کرون» بجای روانکاوی روش
یکری‌رانام‌میبرد که، اخیراً جانشین‌روانکاوی
ده است و آن عبارت از «هیپنو آنالزیس»
نی(تجزیه‌وتحلیل بوسیله خواب هیپنوتیکی)
یباشد بطوریکه دکتر «وان پلت» معتقد است،
ماربین ۶تا۱۲جلسه بازاء هرجلسه یکساعت
معالجه خواهد شد ، بدین ترتیب مقایسه بین ۳۰۰ تا ۶۰۰ ساعت و۶ تا ۱۲ ساعت بسیار عجیب وجالب توجه میباشد واین نیست مگر قبول کنیم که هیپنوتیزم معجزه‌گر است .

بااین ترتیب مشاهده میشود که روانکاوی اهمیت درمانی‌خود راازدست داده ، ولی‌بشکل علم «ناخودآگاهی» به‌قوت خود باقی مانده است که ما در صفحات بعد در مبحث ماهیت هیپنوتیزم بطورمفصل درباره آن بحث خواهیم کرد .

درحال‌حاضر «هیپنو آنالیز» بمرورجانشین «پسیکانالیز» یاهمان «روانکاوی» میشود .

خلاصه فصل یازدهم

۱ـ هیپنو تیزم دریچه‌ای بود که بوسیله فروید بروی روانکاوی باز شد و بشر بدنیای عظیم ناخودآگاهی یعنی «درون ناشناخته» انسانها رهنمون گردید.

۲ـ بعقیده‌فروید بیماریهای‌روانی فقط معلول‌اختلال دستگاه‌اعصاب نیست، بلکه‌هر خاطره‌ناگواری‌همراه‌بامقداری، انرژی‌عاطفی‌است‌که بابیاد آوردن این خاطرات بیمار سبکبال وسبکبار میشود.

۳ـ دختر نابینائی بنام «آنا» بوسیله‌فرویدوبرو‌ئر ازطریق‌هیپنو تیزم معالجه میشود.

۴ـ فروید برای تکمیل معلومات خود بفرانسه نزد دکتر «شارکو» میرود وشارکو فروید را دانشجوئی ممتاز وصاحب نظر می‌بیند.

۵ـ عقاید فروید درباره هیپنو تیزم، نیم قرن پیشرفت و توسعه هیپنو تیزم را بتأخیر انداخت.

۶ـ بعداز خاتمه جنگ جهانی دوم، کم کم معالجه ازطریق روانکاوی مواجه باشکست میشود وهیپنو تیزم‌مجدداً باقدرت‌بیشتری نمودار میگردد و پسیکانالیز بشکل علم «ناخودآگاهی» باقی میماند، بعبارت دیگر «پسیکانالیز» جای خود را به «هیپنو آنالیز» میدهد، و درحال حاضر هیپنو آنالیز بسرعت درحال توسعه و پیشرفت است.

فصل دوازدهم

هیپنوتیزم بعداز فروید

بعداز فروید هیپنوتیزم تا جنگ جهانی دوم بحالتد کودبسرمیبرد، ولی‌دراواخرجنگ جهانی دوم بعلت زیاد شدن بیماران روانی در اثر جنگ ونارسابودن ، گران بودن وطولانی بودن وشاید اکثراً بی‌تأثیر بودن روانکاوی بار دیگرنظر دانشمندان متوجه علم هیپنوتیزم شد ، و در تکمیل این علم تلاشهای فراوانی بعمل آمد .

هیپنوز درانگلستان

جامعه پزشکان انگلستان متفقاً گزارش دادندکه پدیده هیپنوتیزم برمبنای علمی‌استوار بوده‌وحقیقت‌دارد، این کمیسیون‌ارزش‌هیپنوتیزم را بعنوان یك‌روش‌جدیدبرای‌معالجه‌بیماریهای عصبی‌تأئیدنمود وبالاخره پس از تلاش فراوان پدیده‌هیپنوتیزم رسماً موردقبول‌وموافقت جامعه پزشکان انگلستان قرار گرفت .

در حال حاضر در انگلستان روانپزشکان بزرگی وجوددارندکه تمام‌هم‌خود را پیرامون هیپنوتیزم قرار داده‌اند .

ازجمله دکتر اس.جی. وان پلت سردبیر مجله هیپنوتیزم طبی بریتانیا که این مجله در هرفصل یك شماره ودر سال چهار شماره منتشر میشود .

دکتر«اس‌جی‌وان‌پلت»علاوه برعهده‌داشتن سردبیری این‌مجله ارزنده جهانی‌در بسیاری‌از مجامع پزشکی جهان عضویت دارد از جمله :

۱ـ ریاست انجمن هیپنوتیزم طبی‌بریتانیا

۲ـ عضو شورای پزشکی انگلستان .

۳ـ عضو سازمان بهداشت جهانی سازمان ملل‌متحد.

۴ـ عضوانجمن‌هیپنوتیزم کلینیکی‌وتجربی نیویورك .

۵ـ عضو انجمن تحقیقات واعتیادات مواد مخدر .

تألیفات دکتر اس.جی.وان پلت

این دانشمند بزرگ هیپیوتیزم انگلستان تألیفات ومقالات بسیارزیادی درزمینه‌هیپنوتیزم دارد، که برخی از آنها در اینجا ذکرمیشود.

۱ ـ اسرار هیپنوتیزم تألیف سال ۱۹۶۶

۲ـ هیپنوتیزم وقدرت آن، انتشارسالهای ۱۹۵۰ و ۱۹۵۷

۳ـ هیپنوتیزم وارزش معالجی آن درطب. انتشار سال ۱۹۴۹

۴ـ هیپنوتیزم وارزش آن درمقابل‌داروها تألیف سال ۱۹۴۹

۵ـ هیپنوتیزم شدن درحال بیداری‌تألیف سال۱۹۵۴

۶ـ هیپنوتیزم مدرن_کلید مغز.

۷ـ نقش تلقینات در حال هیپنوتیزم در بهبود اختلالات روان‌تنی و روان عصبی.

از نوشته‌های دکتر اس.جی‌وان‌پلت دراین کتاب زیاد استفاده شده است.

کتابهای‌یادشده‌بفارسی‌ترجمه‌نشده‌اند ودر ذیل‌متن انگلیسی‌کتابها را ملاحظه میفرمائید.

HYPNOTISM AND THE POWER WITHIN (Skeffington, London, 1950) (loth Large Revised Edition 1957)

HYPNOTISM AND ITS THERAPEUTIC VALUE IN MEDICINE (Medical Press, London, 1949).

HYPNOTISM AND ITS IMPORTANCE IN MEDICINE (Lecture to University College, London, 1949)

HOW TO CONQUER NERVES (Skeffington, London, 1954 (2nd Edition 1957)

WAKING HYPNOSIS، A Doctor's Case Book (Courtenay Press, Brighton, 1954)

MODERN HYPNOTISM: KEY TO THE MIND (Courtenay Press, Brighton, 1955) (2nd Edition 1957)

HYPNOTIC SUGGESTION: Its Role in Pschoneurotic and Psychosomatic Disorders (John Wright & Sons, Bristol, 1955) (2nd Edition 1957)

MEDICAL HYPNOSIS (Gollancz, London, 1953)

EXPERIMENTAL HYPNOSIS (Macmillan, New York, 1952)

THERAPY THROUGH HYPNOSIS (Citadel Press, New York,1952)

دکتر کارلو مارچزی

دیگــر از دانشمندان بزرگ هیپنوتیزم انگلیسی پروفسور کارلو مارچزی است.

«کارلو مارچزی» یکی ازدانشمندان بزرگ جهانی هیپنوتیزم است.

« مارچزی » در انگلستان متولـد شد و تحصیلاتش را در رشته پزشکی بپایان رسانید. اولین آشنائیش بـا هیپنوتیزم در سال ۱۹۳۰ بود، وآن عبارت ازروزهائی بودکه در انجمن تحقیقات طبی بین‌المللـی متشکله در لندن از وی دعوت شده بود.

درسال ۱۹۳۲ به‌او اجازه داده شده که در «پلی کلینیك ذاگرب یونیورسیته» یوگسلاوی مشغول کار در رشته هیپنوتیزم شود. او بزودی اداره بیمارستان صلیب سرخ ذاگرب را بعهده گرفت وهیپنوتیزم را بعنوان یکی از روشهای جاری روزمره معالجات قرار داد، و بعد از آن اجازه گرفت که هیپنوتیزم را در دانشکده دندانپزشکی ذاگرب در یوگسلاوی تدریس کند. دراین هنگام کار مشترکی را با «جی- بی - آرهاین» شروع کرد و تاریخ آزمایشات وبررسیهای **«درك فوق العاده(۱) حواس»** را مورد تحقیق قرار داد. برای اولین‌بار بود که انتقال فکر از فاصله ششصد مـایلی مورد آنمایش قرار گرفت.

دکتر کارلو مارچزی در خلال جنگ از فن هیپنوتیـزم در معالجات بیمـاران استفـاده میکرد ، در پایان جنگ بوسیله نازیهای حکومت‌آلمان‌زندانی و محکوم‌باعدام شد، زیرا یك زندانی آمریکائی را بطورپنهان از طریق هیپنوتیزم معالجه نموده بود. زندان بهترین محل بـرای استفاده از هیپنوتیزم بود وگویا «مـارچزی» فرشته‌ای بودکه از آسمان برای نجات زندانیان از ترس و وحشت فرود

شکل ۲۰- دکتر کارلومارچزی. ام - دی

آمده بود. عده‌ای از زندانیان محکوم بمرگ درکوره‌های آدم سوزی بودنـد ، روی عده‌ای بـدون داروهای بیهوشی اعمال جراحی انجام میشد و عـده‌ای را بشکلهای مختلفی اعـدام میکردند. «مارچزی» همه این محکومین را هیپنوتیزم میکرد ، ترس و وحشت آنها را از بین میبرد ، احساس درد و شکنجه و سوزش را زایل میکرد، اضطرابات روانی‌را تسکین‌میداد ولی طولی نکشیدکه جنگ با شکست آلمانیها پایان یافت و «مارچزی» نیز از مرگ خلاص شد و در بیمارستانها شروع بمعالجه سربازان بیماررروانی ازطریق هیپنوتیزم کرد.

در ۱۹۵۲ به‌آمریکا مسافرت‌کرد، و در آنجا تا سال ۱۹۶۰ بفعالیتهای خود در رشته

۱_ Extra - Sensory Perception = ESP

هیپنوتیزم ادامه داد، و سخنرانیهای زیادی در مجامع پزشکی امریکا ایراد نمود، که اکثر آنها درکنگره انجمن سالیانه پزشکی پان‌آمریکن درشهر مکزیکو انجام شده و مضبوط است.

دکتر محمود مفتیك درجشن سی‌امین‌سال فعالیتهـای هیپنوتیزمی «کارلو مـارچزی» میگوید: «مارچزی یك‌عصر درخشان درهیپنوتیزم را پایه گذاری و مشخص کردکه تابامروز بآخرین نقطه انتهائی و اوج‌خود رسیده است. اظهارعقیده‌اش درباره «روانکاوی» وآزمایشات وعقاید وی درباره استعداد وادراك خارق‌العاده حواس‌ازطریق‌هیپنوز ازپراهمیت‌ترین‌اقدامات دانش بشری دراین زمینه است.

مارچزی‌میگویدهیپنو تیزم برخلاف تصور عموم، خـواب، نیست، بلکه هیپنو تیزم عبارت از تمرکز فـکری است که همراه با ازدیاد ادراك خارق‌العـاده حواس میباشد و چون ادراك خارق‌العـاده حواس مربوط به دنیای ناخودآگاهی‌است‌پس‌مکانیسم‌هیپنوز نیز مربوط به سازمان ناخودآگـاهی است وخواب یکی ازحالاتی استشبیه حالات دیگر که درحال تمرکز یاهمان هیپنوز به معمول تلقین میشود.

روانکاوی نوعی‌هیپنو تیزم‌است

دومین نظریه‌بزرگ و ارزنده «مارچزی» اینست‌که میگوید **«روانکاوی» نوعی از هیپنو تیزم است، که در آن حال، بیمار بیانات و تفسیرهای روانکاو راکه از عقده‌هـا و رویاهای او بعمل میآید بشکل تلقین می‌پذیرد، و اعم ازاینکه این تفسیرات صحیح یـا غلط باشند،** بهرحال جنبه معالجه‌دارد.

ابراز عقاید واضح و شجاعانه «مارچزی» او را در ردیف بـزرگترین و ارزشمندتـرین دانشمندان قرن معاصر قرار داده است.

و من محمود مفتیك دراین جشن سی‌امین سال فعالیتهای هیپنوتیزمی مارچزی را بهوی تبریك گفته و بازهم موفقیت‌های بزرگترعلمی را برای ایشان آرزوکرده و خواهان سلامت‌و سعادت بیشتری برای ایشان هستم.

پروفسورکارلومارچزی دررشته هیپنوتیزم تألیفات و نشریـات بسیاری دارد که تعدادی ازآنها را در اینجا نام میبرم.

۱ـ مسائلی‌چند درباره روشن‌بینی، تألیف درسال ۱۹۳۸

۲ـ اسرار روح آدمی ۶۰۰ صفحه سال انتشار ۱۹۴۴

۳ ـ معالجات از طریق هیپنوتیزم تألیف درسال ۱۹۴۹

۴ـ مکانیسم درك خارق‌العاده حواس‌تألیف سال ۱۹۵۲

۵ ـ مکانیسم نفوذ هیپنوتیزم در انسان، تألیف سال ۱۹۵۱

۶ـ ارزیابی هیپنوزدرحالت خود آگاهی تألیف سال ۱۹۵۷

۷ـ معالجه لکنت‌زبان ازطریق هیپنوتیزم انتشار درسال ۱۹۶۰

۸ـ نقش هیپنوتیزم درطب عمومی انتشار سال ۱۹۶۱

این کتابها به فارسی ترجمه نشده‌اند و متن انگلیسی تألیفات دکترکارلو مارچزی را ازمجله مدیکال هیپنوتیزم بهار ۱۹۶۴ را عیناً دراینجا نقل می‌کنیم:

Published Books and Papers of Prof. Carlo Marchesi, M.D.

1- Problem psihickih pojava (PROBLEM OF PSYCHIC PHENOMENA) croatian. Book 400 pages.Edition NOVOSTI, ZAGRAB, CROATIA 1937.

2- Some Cases of Clairvoyance. Journ. Journ. Inst. Psych. Research, London, 1938.

3- Tajne covjecje duse (SECRETS OF HUMAN SOUL) croatian. Book 600 pages. Edition Velzek, ZAGREB, CROATIA, 1944.

4- Contribuzione alla Questione della Chiaroveggenza. Congress of Societa Italiana di Metapsichica, Firenze, 1947 (italian).

5- The Hypnotic Treatment of Bronchial Asthma Brit. Journ. Medical Hypnotism, I, No. 2, 1949.

6- The Mechanism of Hypnotic Infiuence on Somatic Activities in Man. II. Annual Meeting of the Society for Clinical and Experimental Hypnosis, New York Academy of Science, New York, 1951.

7- The Mechanism of Extrasensory Perception. Separate Duke University Press, Durham N.C., 1952.

8- An Evâluation of Hypnosis as a Conscious State. Brit. Journ. Med. Hypnotism 8, No. 4, 1957.

9- Hypnosis as a Conscious State. Meeting American Society of Clinical Hypnosis, Baltimore Md., 1959.

10- Hypnotic Treatment of Stammering. 35th Annual Congress of Panamerican Medical Association, Mexico City D.F., 1960.

11- Hypnosis in Internal Medicine. Annual Congress American Society of Clinical Hypnosis, Chicago D.C., 1961.

12- Man (a Psychophysiological Treatise). 650 pages, under press in Edition of Philosophical Library Publishers, New York, N.Y.

دکتر فولگیس

دیگر از دانشمندان بـزرگ هیپنوتیزم انگلیسی دکترفولگیس دکترپی‌شناس انگلیسی است ، که سخنرانی و نظریات جالب و نوین این دکتر عصب‌شناس بزرگ جهانی درکنگره روانشناسی بین‌المللی که در لنینگراد ـ مسکو معروف است.

دکتر فولگیس در یکی ازمقالات خودکه درمجله طبی بریتانیا منتشرشده میگوید درمدت نیم‌قرن تجربه خود من ، درهرمورد از طبابت پزشکی‌چنین‌بوده است:علاوه براجزاء پسیکوـ ژنیك (مولـد بیماریهای روانی بعلت عوامل هیجانی و فکری) ، هیپنوز ایجـاد تغییرات ساختمانی عضوی میکندکه غالباً درمدت‌فوقـ العاده کم‌بهبودی دائمی‌میدهد... درقسمت‌دیگر ازمقاله خود مینویسد: «ازسال ۱۹۱۸ باستثناً مشاوره‌های پزشکی بسیار زیاد درحین جنگ، کلینیك‌ها و درمانگاههـا و غیـره من در طـول طبـابت خصوصی خـودم بـالغ بر۶۲۰۰۰ بیمـار جدید را از طریق معالجه روانی ترکیبی وفعال واکثراً بوسیله‌هیپنوتیزم معالجه‌کرده‌ام ... واحتیاج به‌توضیح نیست‌که تمام اینها درپرونده‌های جداگانه ثبت وضبط شده‌اند .

بالغ برده‌هزار ۱۰۰۰۰ الکلی ودوازده هزار ۱۲۰۰۰ حالت افسردگی روانی سخت ده هزار ۱۰۰۰۰ بیمار مبتلا به بیماری‌هـای خواب، قلبی‌وبهم‌خوردگی‌توازن جریان‌خونی پانزده هزار ۱۵۰۰۰ بیماریهـای روان‌تنی و تعدادبیشماری‌حالات‌نامتعادل‌روانی(پسیکوپات) را از طریق هیپنوتیزم معالجه‌کرده‌ام .

دکتر انسلی میرز رئیس انجمن بین‌المللی هیپنوزبالینی‌وتجربی

کمترکسی‌است از روانپزشکان‌وروانکاوان که‌نام این‌دانشمندبزرگ هیپنوتیزم،روانپزشك وروانکاو را نشنیده باشد ، وقتی انسان کتاب قطور ششصد صفحه‌ای این دانشمند بـزرگ را تحت عنوان «هیپنوتیزم در خـدمت پزشکی» مطالعه میکند ، انگشت حیرت و تعجب برلب میبرد وبـاخود میگویدکه‌کجا ؟ وکی ؟ وچه وقت؟ این مردتوانسته اینقدر معلومات‌بیندوزد واینقدر تحقیق وبررسی عمیق نموده باشد .

دکترانسلی‌میرز رئیس انجمن‌بین‌المللی هیپنوز بالینی وتجربی است ، آزمایشات‌دقیق ومفصلی در خصوص هیپنوز و انتقال فکر دارد دراین‌کتاب نیز از نوشته‌های وی زیاداستفاده شده است .

سایردانشمندان انگلیسی

درحال‌حاضردانشمندان‌زیادی‌درانگلستان مشغول تحقیق و معـالجه از طریق هیپنوتیزم میباشند ، از جمله دکتر «جی. اچ‌شولتز» ، دکتر «اچ‌هنگستمر» ، دکتر «داناتول میلچنی» دکتر «لئوولمن» ـ دکتر «وی ـ پـی وینور» دکتر «تئودورباریور» و بسیاری دیگر .

هیپنوتیزم درآمریکا

انجمن پزشکان امریکا هیپنوتیزم رامی‌پذیرند

درسال ۱۹۵۸ انجمن پـزشکان آمریکا هیپنوز را جـزء درمانهـای پزشکی قرار داد وشرایط ومواردداستعمال‌آنرا تعیین‌کردوبعلاوه پدیده‌های هیپنوتیزم رسماً مورد قبول انجمن روانپزشکی امریکا واقع میشود .

آخرین‌گزارش بسال ۱۹۶۱ از انجمن روانپزشکی‌امریکامنتشرگردیدکه دامنه‌استفاده از هیپنوتیزم را بیش از پیش توسعه داد . ودر حال حاضردرآمریکا سه مجله درباره‌هیپنوتیزم

منتشر میشود واخیراً یك مجله دیگر نیز بآنها افزوده‌شده‌است. «لسلی‌ـ‌ام‌ـ‌لوکرون» در کتاب «چگونه خود را هیپنوتیزم کنیم» مینویسد: «در حدود ۱۵۰۰۰ تا ۱۸۰۰۰ پزشك و دندانپزشك و روانشناس درکلاسهای خصوصی فقط اطلاعات مختصری از تکنیك هیپنوتیك پیدا کرده‌اند در سال ۱۹۵۲ من احساس کردم که نظائر چنین کلاسهائی باید بوسیله گروهی از آموزگاران مجرب تأسیس شود وپس از اقدام در نتیجه ضمن ۷۶ سمینار اصول مقدماتی هیپنوتیزم بصاحبان حرف آموخته شد واین سمینارها درایالت متحده آمریکا، مکزیك کانادا و جزائر کارائیب تشکیل شده ومتعاقباً نظائر آنها بتدریج توسعه یافت تا بالاخره علاقمندی پزشکان، باعث شد که دوانجمن ملی تخصصی تشکیل شود که امروز درحدود ۴۰۰۰ نفر عضو دارد وهرکدام از این دوانجمن مجله مخصوصی هرسه ماه یکبار راجع به‌هیپنوتیزم انتشار میدهند واعضای آن همه متخصص هستند»

دانشمندان بزرگ هیپنوتیز در آمریکا

در آمریکا دانشمندان بسیار زیادی در رشته هیپنوتیزم فعالیت میکنند از جمله میتوان دانشمندان ذیل را نام برد:

ملوین پاورز

کمتر روانپزشك وروانکاوی است که نام این دانشمند هیپنوتیزور بزرگ آمریکائی را نشنیده باشد، ملوین پاورز بر کتابهای بسیاری ازعلمای هیپنوتیزم ازجمله دکتر اس‌ـ‌جی‌ـ‌وان پلت مقدمه نوشته است و درحال حاضر مؤسسه بزرگی در خصوص تعلیم هیپنوتیزم، انتشار کتب ومجلات مربوط به‌هیپنوتیزم در آمریکا دائر نموده است، از جمله کتابهائیکه ملوین پاورز تألیف کرده باین شرح است.

شکل ۲۱ ـ ملوین پاورز در حال هیپنوتیزم

۱ـ ظهور هیپنوتیزم .
۲ـ روشهای جدید هیپنوتیزم .
۳ـ راهنمای عملی برای «خودهیپنوتیزم کردن».
۴ـ چگونه خود را هیپنوتیزم کنیم ؟
۵ـ ازدیاد قدرت ذهنی از طریق خود هیپنوتیزم .

این کتابها بفارسی ترجمه نشده‌اند . لذا متن انگلیسی برخی‌از آنها درزیر درج میشود:

قسمتی از تألیفات ملوین پاورز

۱_ HYPNOTISM REVEALED (Photographically Illustrated) 112 Pages.

۲_ ADVANCED TECHNIQUES OF HYPNOSIS (Photographically Illustrated) 128 Pages.

۳_ A PRATICAL GUIDE TO SELF_HYPNOSIS by Melvin Powers 120 Pages.

۴_ SELF-HYPNOSIS Its theory Technique & Appplication 145 Pages.

۵_ MENTAL_POWER THROUGH SLEEP-SUGGESTION 110 Pages.

سایر دانشمندان هیپنو تیزم درآمریکا

۱ـ دکتر «فرانك کاپریو» نویسنده کتاب «چگونه مسائل جنسی خود را از طریق خود هیپنوتیزم حل کنیم ؟»

۲ـ «آرنولد فورست» نویسنده کتاب «دستوراتی برای پی‌آمد هیپنوتیکی»

۳ـ دکتر «ویلیام‌ـاس‌ـکراگر» نویسنده کتاب «وضع حمل بوسیله هیپنوتیزم»

۴ـ دکتر برناردجیندز نویسنده کتاب «مفاهیم جدید هیپنوتیزم»

۵ـ «دکترلویزآر ـ ولبرگ» نویسنده کتاب«هیپنوتیزم درخدمت‌طب» این کتاب‌شامل دوجلد وجلد اول در ۸۰۳صفحه وجلد دوم در ۴۷۶صفحه‌و کتاب بسیارکامل و جامعی است درباره هیپنوتیزم.

۶ـ دکتر «آندره ویتزن‌هافر» نویسنده کتاب ارزنده و کامل «روشهای عمومی در هیپنوتیزم»این کتاب‌شامل ۴۷۶ صفحه‌وتاکنون چندین بار درامریکا بچاپ رسیده است .

۷ـ «هاری‌آرنز» نویسنده کتابهای«روش سریع هیپنوتیزم کردن» و«کشف قدرت جدید درهیپنوتیزم»

۸ـ «کارل سکس‌فوس» نویسنده کتاب : «چرااشخاص‌تحت‌تأثیرهیپنوتیزم‌قرارمیگیرند»

من بیش از سی‌نفر دیگر از علمای هیپنوتیزم آمریکا را میشناسم که ذکر نام همه آنها در اینجا زائد بنظر میرسد .

درحال حاضر هرروزکتب ومجلات‌زیادی درباره هیپنوتیزم بچاپ میرسد . بین سالهای (۱۹۵۵-۱۹۶۰) یعنی درفاصله پنج سال‌تعداد ۵۰۵ جلدکتاب درباره هیپنوتیزم در اروپا وامریکا منتشر شده است وهمه ساله این‌تعداد روبفزونی‌است .

مجلات هیپنو تیزم

امروزه در ممالك متحده آمریکا جمعاً پنج‌مجله‌درانگلستان یك‌مجله درفرانسه، آلمان ایتالیا، روسیه‌شوروی وسایر کشورهای‌اروپائی نیز هریك ، یك تا دو مجله درباره هیپنوتیزم منتشر میشود.

انجمن‌های هیپنو تیزم‌دردنیا

هم اکنون درقاره آمریکا هیجده انجمن دراسپانیا یك انجمن درایتالیا یك انجمن ـ در انگلستان‌یك‌انجمن درفرانسه وسایر کشورهای اروپائی نیزسایر انجمن‌های هیپنوتیزم‌بفعالیت علمـی و درمانی اشتغـال دارند . در اتحاد جماهیر شوروی نیز بیش از سایر کشورها در خصوص‌هیپنوتیزم فعالیت‌میشود، که مااطلاعات خیلی زیادی درباره آن نداریم ، فقط هفته‌نامه اخبار پزشکی درشماره ۱۲۴ سال سوم سه‌شنبه بیست ویکم شهریورماه ۱۳۴۶ مینویسد:

هیپنو تیزم‌در کلینیك

دریکی ازبناهای انستیتوی پزشکی‌شماره (۱) لنینگراد بنام آکادمیسین پاولوف هرروز بالای یکی ازدرهای سفید رنگ دارای‌تابلوی «معالجه باهیپنوتیزم» تابلوی نوری مخصوصی که روی آن نوشته شده است «ورود ممنوع ـ سالن‌هیپنوتیزم» روشن‌میشود . سالن‌هیپنوتیزم بوسیله «پاول بول» کاندید علوم پزشکی، رهبری میشود . موقعیکه ده سال پیش‌کتاب او تحت عنوان «هیپنوتیزم وتلقین درمعالجه بیماریهای داخلی» منتشر شد ، این کتاب به فوریت کم پیدا شد و پزشکـان فرانسه تـرجمه آنرا در پاریس منتشر ساختند . اکنون «پاول‌بول» کار جدیدخود را در زمینه تکمیل اثر قبلی‌اش بپایان رسانده است .

بـدون شك دانشمندان بسیار زیـادی در اتحاد جماهیر شوروی درباره هیپنوتیزم کار میکنند .

تـااینجا تاریخچه مختصر و کوتاه علم هیپنوتیزم بپایان میرسد، مختصروکوتاه‌ازاین نظرکه دربـاره هیپنوتیزم از دویست سال پیش تاکنون‌دانشمندان‌بسیاری که‌مافقط اسامی‌تعداد کمی‌ازآنهارا تااینجانام بردیم تحقیق‌ومطالعه کرده‌اند. وهریك ازآنها مانند «مسمر» کاشف مانیه تیزم ، قهرمان داستانها وماجراهائی کم وبیش مهیج میباشند .

نگارنده فقط تاریخ‌هیپنوتیزم‌را ازدویست سال پیش تـاکنون یعنی از زمـان مسمر شروع کردم، درحالیکه دکتر «میرنـانسیلی» رئیس انجمن‌بین‌المللی‌هیپنوتیزم درکتاب«هیپنوتیزم طبی» مینویسد: تاریخ هیپنوتیزم به‌چهار هزار سال پیش به «خواب مقدس» معابد مصری باز میگردد . بنابراین اگر من میخواستم کتابی تحت‌عنوان «تاریخ‌هیپنوتیزم» بنویسم، بایستی باصرفسالها وقت‌کتابی‌بقطر لااقل چهارهزار صفحه بنویسم .

بهرحال درهمین جا تاریخ هیپنوتیزم را بپایان ،برسانیم وشما دانستیدکه هیپنوتیزم چه فراز ونشیب‌هـائی را تـا امروز طی‌کرده است و حالا به‌بحث بسیار مهیج‌تر وشیرین‌تر یعنی مـاهیت هیپنوتیزم میپردازیم . در این قسمت خواهیم دیدکه ذات هیپنوتیزم چیست وچگونه تأثیر میکند وچه عقایدی در این باره وجود دارد .

پایان تاریخچه مختصر هیپنو تیزم

کتاب دوم

فواید هیپنوتیزم

کتاب دوم

فواید هیپنوتیزم

مقدمه:

دراین قسمت ازکتاب درباره فواید هیپنوتیزم صحبت خواهیم کرد، کتاب دوم شامل سه بخش میباشد.

بخش اولـ دربخش اول بررسی خواهیم کرد که اختلالات وناراحتیها چگونه بوجود میآیند، و هیپنوتیزم به چه دلیل وچگونه این ناراحتی‌ها را ازبین میبرد.

بخش دومـ دربخش‌دوم‌فواید اثبات شده وعلمی‌هیپنوتیزم مورد بحث قرارمیگیردکه منظور ازآن‌عبارت ازفوایدی‌است‌که موردبررسی وآزمایش‌دانشمندان و روانشناسان‌هیپنوتیزم قرارگرفته و در عمل نتایج فراوانی ببار آورده است . بتوسط هیپنوتیزم میتوانیم کودکان را بهتر تربیت کنیم وسرنوشت آنهارا آنطورکه میخواهیم پی‌ریزی‌نمائیم، دانش‌آموزان ومحصلین را بدرس خواندن علاقمندتر نمائیم، میزان هوش واستعداد آنهارا بالا ببریم وحافظه‌را تقویت نمائیم. بوسیله هیپنوتیزم میتوان عادات منفی‌ومضررا ازبین‌برد، نظیرعادات به‌تنبلی‌وتن‌پروری عادت به‌پرخوری وپرخوابی، ترک عادت بقمار، ترک اعتیادات‌الکلی،ترک‌اعتیاد بمواد مخدر.

بوسیله هیپنوتیزم میتوان بسیاری از ناراحتیهای فکری و اختلالات روانی را معالجه کرد. سردرد، تنگ نفس، بیخوابی، نگرانی‌واندوه، برخی ازاختلالات جهاز هاضمه، وناراحتیهای قلبی، ترس، اضطراب، آشفتگی، نومیدی، دلسردی، نـارضایتی، دردهـای نـابهنگام شکم، پشت، گردن، دست وپا، نفخ معده وبسیاری دیگر از اینقبیل ناخوشیهاکه جنبه عصبی و روانی داشته باشند، بوسیله هیپنوتیزم ازبین میروند.

ازهیپنوتیزم میتوان درعمل جراحی استفاده کرد، نظیر بریدن‌پا، کشیدن دندان، جراحی قلب، زایمان و بسیاری دیگر از جراحیها بوسیله هیپنوتیزم امکان‌پذیر است.

از هیپنوتیزم میتوان درارتش وجنگهای امروزی استفاده کرد، ترس و تشویش سربازان را میتوان ازبین برد، مأمورین مختلفه میتوانند به‌بهترین وجهی‌ازهیپنوتیزم درکتمان یاافشاء اسرار و مقاومت درمقابل شکنجه‌ها استفاده کنند.

درامور اجتماعی نظیراختلافات خانوادگی، جلوگیری ازتصادفات و نظایر آن‌میتوان از هیپنوتیزم استفاده کرد.

بیش ازدوازده نوع انحرافات جنسی‌وجود داردکه همه آنهارا میتوان بوسیله‌هیپنوتیزم معالجه کرد.

بوسیله هیپنوتیزم قیافه دوستان وفوت شدگان راکه سالیان دراز است ندیده‌ایم میتوان رؤیت‌نمود، خاطرات زمان‌طفولیت‌را میتوان زنده کرد وتوهمات‌مختلف‌را میتوان ایجادنمود.

در مسابقات ورزشی نیز میتوان از هیپنوتیزم استفاده کرد.

بوسیله هیپنوتیزم میتوان چاقهارا لاغر ولاغرها را چاق نمود. مطالبی که درفوق گفته شد موارد اثبات شده و علمی هیپنوتیزم هستند.

بخش سوم ـ دربخش سوم درباره قضایا و مسائلی از هیپنوتیزم بحث خواهد شدکه هنوز دربوته‌آزمایش هستند، وبشکل علمی وقابل قبول درنیامده‌اند. و این‌قبیل مباحث عبارتند از پیش‌بینی‌آینده، روشن‌بینی، انتقال افکار یا قرائت افکار ازدور، سایکومتری وبالاخره‌مسئله احضار ارواح بوسیله هیپنوتیزم میباشدکه مباحثی شیرین و سرگرم‌کننده است.

بیاد داشته باشیدکه اگر شما هیپنوتیزم را یادگرفتید، ولی گـاهی نتوانستید در عمل نتایج مورد نظررا به دست آورید، مطمئن باشیدکه نقص از علم هیپنوتیزم نیست بلکه نقص در عدم مهارت ومطالعات ناقص‌شما میباشد.

بخش اول

علت علمی ایجاد بیماریهای روانی و نقش هیپنوتیزم در معالجه آنها

☆حرف و تلقین مانند داروها برروی اعضاء بدن اثر میکند.
☆موهای سفید وریخته شده این خانم بوسیله هیپنوتیزم دوباره روئید وسیاه شد.
☆دردنیمه سر این دانشجو و بیخوابی این آقا بوسیله هیپنوتیزم معالجه شد.
☆تنگ نفس این مرد وخجولی این کارمند و شبشاشی این جوان بوسیله هیپنوتیزم معالجه شد.
☆هیپنوتیزم با الکلیسم و مرد سیگاری چه کرد؟
☆حرف و تلقین از راه اعصاب، غدد مترشحه داخلی را تحریك میکند، در نتیجه غدد مترشحه داخلی هورمونهائی تولید میکنندکه شخص را معالجه یا بیمار میکند.
☆این دانشمند الکترودهائی بازکتر ازمو برسلولهای مغزی فروکرد و با فرستنده الکتریك آزمایش شنونده را وادار باعمال مختلف نمود.

گاهی «حرف» به تنهائی ایجاد بیماری میکند ـ من تصور نمیکنم کسی وجود داشته باشدکه مخالف و منکر این عقیده باشدکه یك کلمه حرف یا یك جمله تکراری گاهی چه اثری برروی اعضاء بدن ما میگذارد. و این حقایق را درمبحث تلقین پذیری بررسی کردیم.

ترشح بزاق دهان و معده بوسیله «حرف» ـ یکنفر آدم گرسنه با شنیدن اسم غذا دهانش آب میافتد یعنی بزاق دهان ومعده‌اش شروع به ترشح میکند، باشنیدن بوی غذا نیز بزاق دهان ومعده‌اش ترشح میکند، بادیدن غذا با زهم بزاق دهان و معده‌اش ترشح میکند.

درحقایق بالا، چشم، گوش، بینی خبرغذارا به مغز ومغز باعصاب واعصاب به غدد مترشحه دهان و معده میرساند، و بزاق دهان و معده شروع به ترشح میکند.

احساس ترس چه از راه شنیدن و چه از راه دیدن بمغز منتقل و ازمغز بوسیله سیم‌های تلگرافی بنام اعصاب به‌قلب وغدد داخلی میرسد، درنتیجه قلب شروع بزدن میکند، بزاقدهان و تمام بدن خشك میشود.

فقط یك کلمه «حرف» میتواند انسانی را بکشدـ هنگامیکه به مادری تلقین کردند، بچه‌ات زیرماشین رفته مادر مرد، ونیز هنگامیکه به‌شخص طماعی گفتند دویست هزار تومان‌برنده شده‌ای سکته کرد. در این واقعه هم‌گوش خبر را بمغز و مغز به‌سیم‌های تلگرافی بنـام اعصاب رساند و اعصاب قلب و اعضاء داخلی را از کار انداختند.

گوجه ترشـ هم‌اکنون درحضور چندنفر اسمی ازگوجه ترش، آلوچه ترش‌ببرید ویا در حضور چند نفر گوجه ترش یا آلوچه ترش را با ملچ و ملوچ بخورید، به‌بینید چگونه آب دهان همه راه میافتد بعبارت علمی بزاق دهان ترشح میکند. زیرا چشم این خبررا بمغز و مغز باعصاب و به‌غددمترشحه داخلی بدن میرساند وغدد مترشحه داخلی شروع بفعالیت‌میکند. دکتر وان‌پلت با تشریح وظـایف سلسله اعصاب و چگونگی تأثیر حرف وتصور برروی اعضاء بدن این حقیقت را بهتر به‌ثبوت رسانده است.

مبحث اول

اثبات علمی تأثیر و تلقین براعضاء بدن

استدلال دکتر وان پلتـ دکتر وان‌پلت اینطوراستدلال میکند: هیچکس‌نمیتواند منکراهمیت دستگاه اعصاب خودکار(۱) باشد وکسی نمیتواند نقشی راکه این دستگاه عصبی در تنظیم وظایف اعضاء بدن دارد نادیده بگیرد.

هیچ عضوی از اعضاء بدن وهیچ غده‌ای ازغدد داخلی بدن نمیتواند بدون رسیدن دستور مناسبی ازدستگاه «خودکار اعصاب»کارکند. وهمچنین هیچکس نمیتواند منکر این حقیقت‌شود که هیپنوتیزم‌کنترل دستگاه اعصاب خـودکار را فوق‌العاده زیاد میکند. این موضوع فقط یك حرف یا تئوری نیست، این عمل اعصاب، بشکل علمی نشان داده شده است.

حتی دربیداری هم‌بوسیله تلقین‌میتوان دردستگاه اعصاب خودکار اثرکرد. آب‌انداختن دهان، بگریه انداختن برخی اشخاص درحال‌عادی وبیداری‌کاملاً مورد قبول همه است.گاهی فقط حرف تنها دریك شخص ایجاد شرمندگی وخجالت میکند. میتواند شخص‌را عصبانی‌کند،

ایجاد ترس ، غم ، تأثر و شادی بوسیلـه حرف و تلقین در بیداری برای همه‌کس قابل مشاهده است

از کتاب اسرار هیپنوتیزم ترجمه‌کابوك

۱ـ autonomic nervous System

دکتر وان‌پلت اضافه میکند که کسانیکه در هرجا و بهر نحوی عمل هیپنوتیزم‌را دیده‌اند متوجه شده‌اند ،که درحال هیپنوز تلقین پذیری شدید میشود ، بنابراین تلقین از طریق مغز میتواند کنترل و نظارت دستگاه اعصاب را زیادکند و بدینترتیب بطور غیرمستقیم تمام اعضاء و غده‌ها را برای اخذ و انجام دستور آماده نماید.

این دستگاه پیچیده اعصاب خودکار ، تمام عضلات و غـددی را که تحت کنترل ارادی ما نیستند بکار میاندازد و بطور کلی بدون هیچگونه کوشش آگاهانـه‌ای ازطرف ما وظایف خودرا بطور مطلوب انجام میدهد.

طرزکار و ضربان قلب، فعالیت غـدد داخلی،عمل هضم غذا در معده ، انقباض و انبساط ماهیچه‌ها، جریان خون دررگها همه تحت فرمان ونفوذ دستگاه اعصاب خودکار میباشند.

تمام این دستگاه‌عصبی خودکار باتمام اعضائی که تحت فرمان و نظارت دارد، همگی‌تحت تأثیر و نفوذ عوامل عاطفی واحساسی‌هستند بنابراین بسهولت مشاهده میشود که چطور اینهمه وظایف‌اعمال حیاتی بدن تحت تأثیر تلقین هیپنوتیکی قرارمیگیرند. (تصویر ۱۷۵)

آزمایش دکتر فولتون(۱)ـ دکتر فولتون پس از آزمایش اینطور اظهارعقیده کرده‌که: «قلب وجریان‌گردش خون شخص نشسته درروی صندلی رامیتوان مانند ضربان‌قلب یکنفر پاروزن برروی آب بهمان سرعت و شدت درحال هیپنوز بکار انداخت.»

تشریح تصویر شماره ۱۷۶ـ این تصویر را که در صفحه ۱۱۱ کتـاب ملاحظه میفرمائید ازصفحه۲۳ کتاب اسرارهیپنوتیزم نوشته دکتر «وان‌پلت» در اینجاکلیشه شده‌است، و این تصویر نموداری از وارد شدن خبر از راه چشم ،گوش، بینی، دهان و پوست به مغز و ازآنجا ازطریق سلسله اعصاب به‌کلیه اعضاء بدن میباشد.

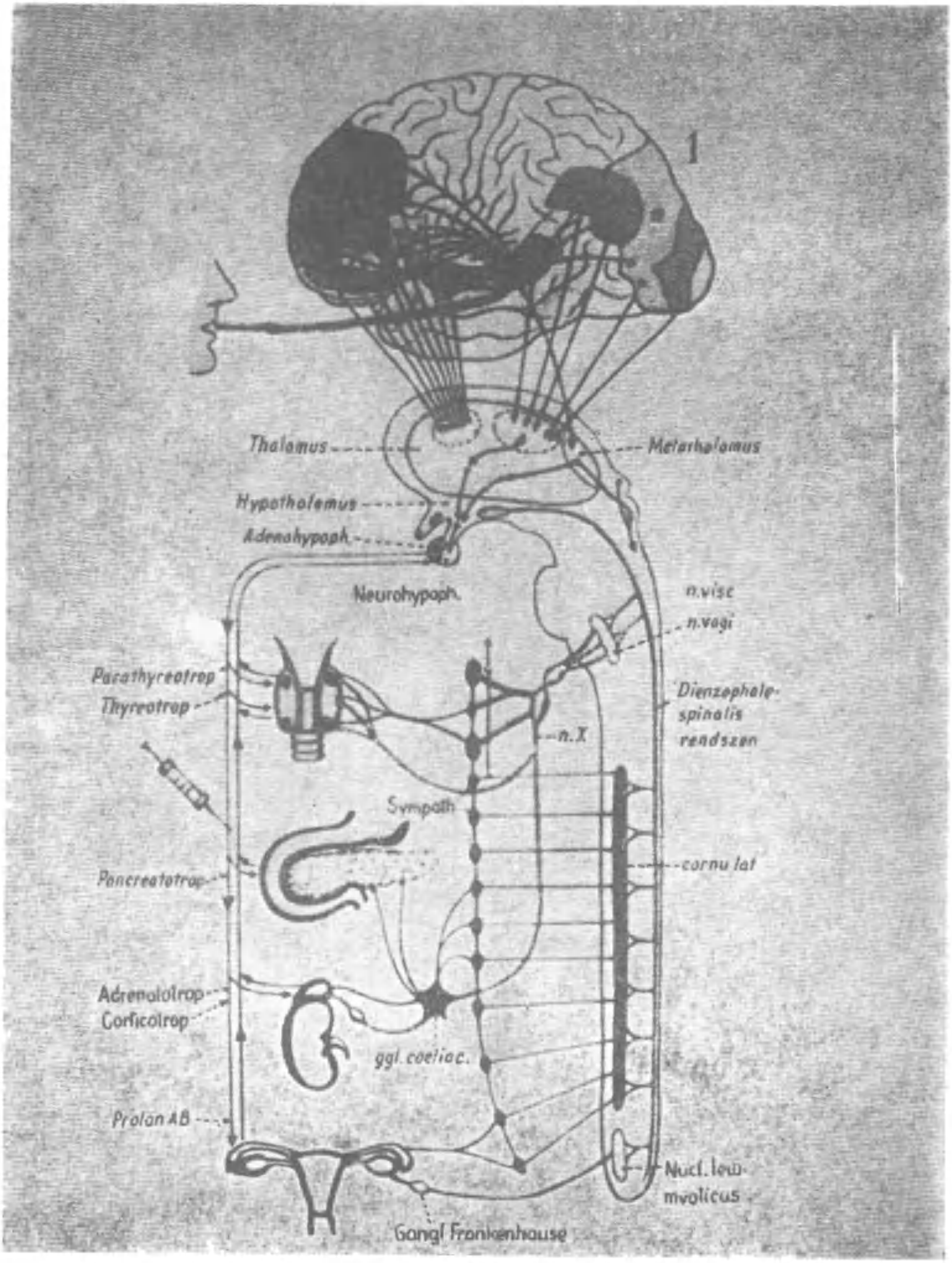
دراین تصویربطوریکه ملاحظه میفرمائید یك فکر یاخبر، اعم ازحقیقی یا خیالی وارد مغز میشود، این فکر یا خبر ممکن است ترس اندوه، اضطراب و چیزهائی ازاین قبیل‌باشد، که ازراه حواس پنجگانه وارد مغز میشود و مغز این فکر حقیقی یا خیالی‌را از طریق سلسله اعصاب میتواند بهمه اعضاء بدن برساند:

در پوست سر، موها را سیخ یاسفید نموده ویا ممکن‌است موجب ریزش موی سرشود.

در غدد اشك ریز موجب‌گریه و ریختن اشك میشود.

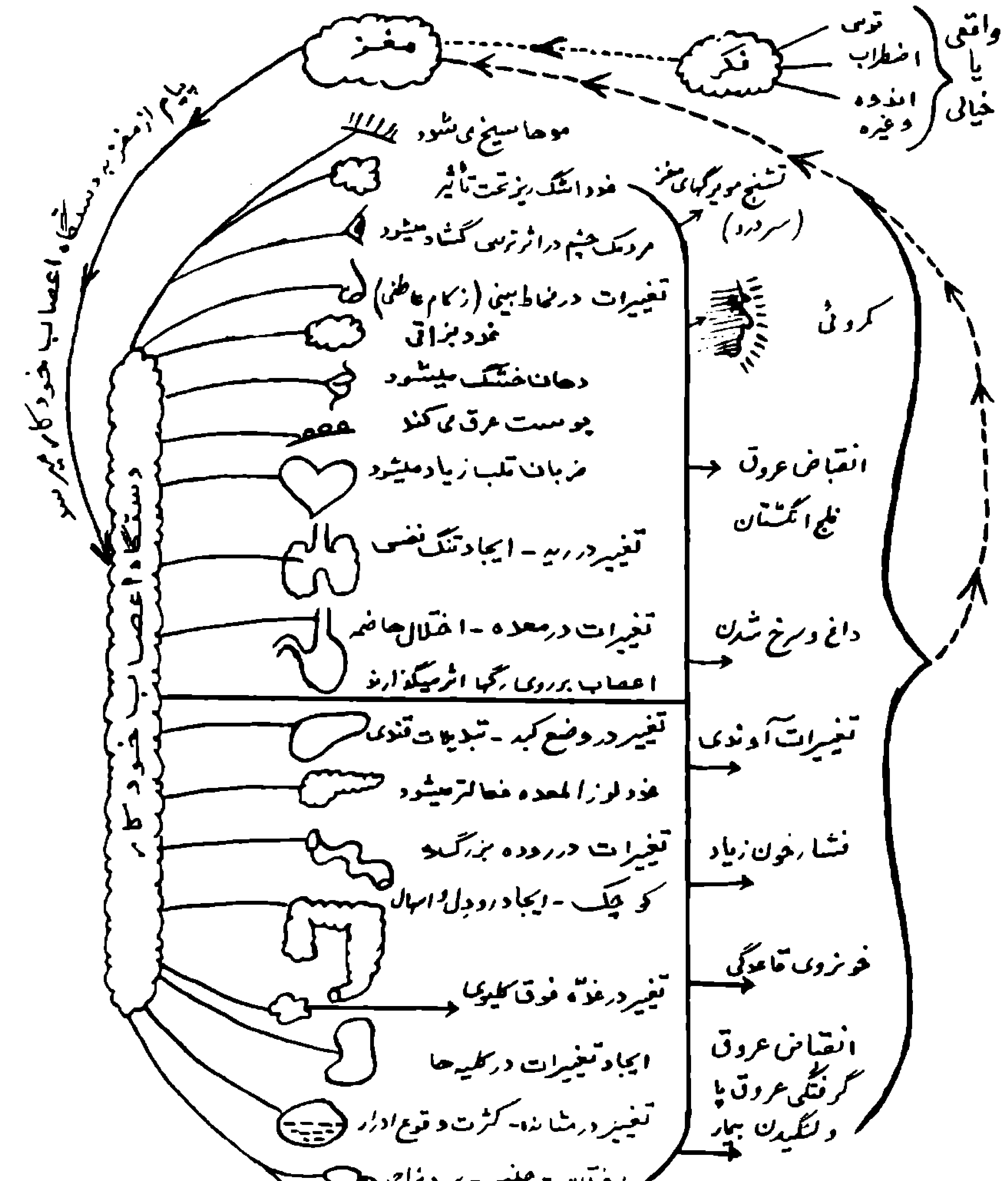
درچشم موجب‌گشاد شدن یا خون آلود شدن چشم میگردد ، شنیده‌ایم و دیده‌ایم‌که از شدت خشم چشمانش مانند دوکاسه خون شد.

۱ـ Fulton, J.F. Cerebral regulation of Autonomic Function, proc. Inter-state Postgrad. Med. Assamb. N.A. 1936 A.



شکل ۱۷۵- در این تصویر مشاهد میشودکه چگونه اثر صدا درحال هیپنوز ازگوش وارد و سلول مربوطه مغزرا تحت تأثیر قرارداده و ازآنجا برروی اعضاء مربوطه منتقل و اثر میگذارد.(۱)

(۱) تصویر ازمجله مدیکال هیپنوتیزم شماره ۴ سال ۱۹۶۵ کلیشه شده است.



شکل ۱۷۶

در بینی روی مخاط بینی اثر کرده وزکام عاطفی ایجاد میکند.
در دهان غدد بزاقی را یا ازکار میاندازد ویا بفعالیت بیشتر وامیدارد.
درپوست بدن ایجادبسیاری از بیماری پوستی میکند.
در قلب ضربان قلب را زیاد میکند و سایر ناراحتیهای قلبی را بوجود میآورد.
در ریتین ایجاد تنگ‌نفس مینماید.
درمعده موجب تغییرات معدی و اختلالات هاضمه میگردد.
درچهره رنگ پریدگی ویا شرمندگی ایجاد میشود.

در مویرگها ایجاد فلج انگشتان دست یا پا میشود.

درکبد موجب تبدیلات قندی میشود.

در لوزالمعده غدد را فعالتر میکند یا ازکار میاندازد.

در روده بزرگ تغییرات زیادی ایجاد میکند.

در غدد فوق‌کلیوی و سایر غدد مترشحه داخلی تأثیرات عمیق وشدید نموده و ایجاد بسیاری از انواع بیماریها را مینماید.

درکلیه‌ها تغییرات مثبت ومنفی مؤثری بوجود میآورد.

دردستگاه مثانه موجب کثرت وقوع ادرار میشود اکثراً دیده شده که‌ترس موجب ادرار میشود، هنگام امتحان بعضی‌ازمحصلین احتیاج به‌دفع ادرار پیدا میکنند.

در دستگاه تناسلی موجب بیماریهای مختلف جنسی میشود.

در زنها باعث خون‌روی قاعدگی میگردد

در رگها موجب فشارخون میگردد.

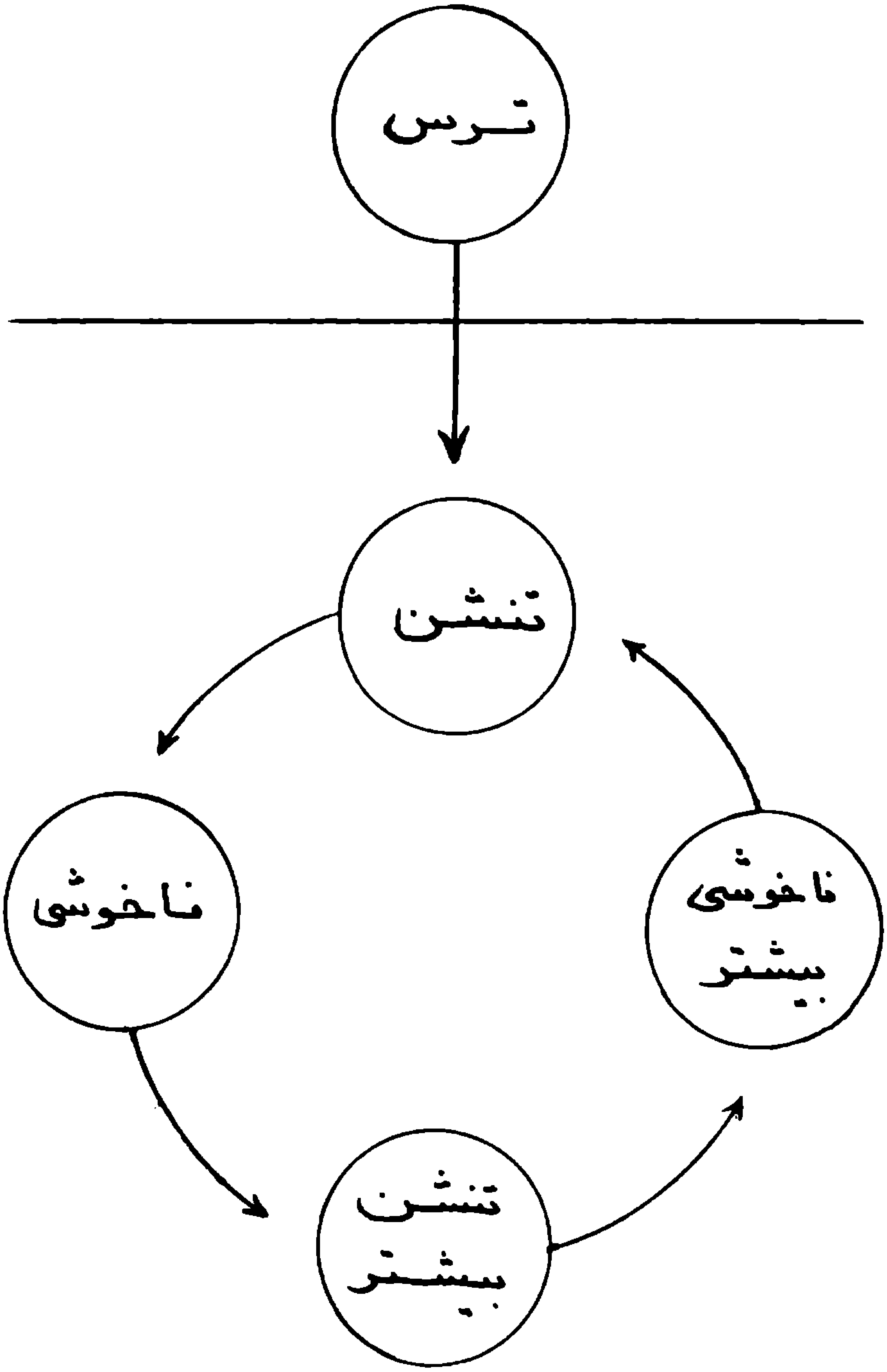
ناراحتی و بیماری عضوی مثلاً درد شکم باعث ترس شده و این ترس دوباره وارد مغز میشود و دوباره ایجاد درد در شکم مینماید و دردشکم دوباره ایجاد ترس مینماید وبهمین‌ترتیب یك دوره تسلسل ایجاد میگردد، تصویر شماره (۱۷۵) و (۱۷۶) بدقت به‌بینید.

با فهم‌کامل حقایق بالا، خیلی بهتر فهمیده میشودکه هیپنوتیزم در معالجات امراضی‌که درزیر بیان میشود تا چه اندازه مؤثر است.

عاملی‌که در تمام این بیماریها مشترك و مؤثر است، عامل «ترس» میباشد، زیرا ترس رفیق وهمراه با هرنوع بیماری است مثلاً اگرکسی سرش درد میگیرد، میترسدکه مبادا دچار سرطان شده باشد.

اگر معده‌اش درد میگیرد میترسد مبادا زخم معده یا سرطان باشد، بهرحال، هرکس دچار هرعارضه ضعیف یا قوی‌که بشود ترس با وی همراه میباشد. و این عامل «ترس» وضع بیماری‌را تشدید میکندویك دور وتسلسل یاباصطلاح پزشکان «دایره معیوب»۱ بوجود میآورد. بااینترتیب‌که ترس از مغز بهمان طوریکه در شکل پیش دیده شد به دستگاه اعصاب خودکار منتقل و شروع به‌خرابکاری‌کرده وایجاد اختلال وناراحتی مینماید. ووقتی بیماردرد وناراحتی حاصله را احساس‌کرد، دوباره میترسد و این ترس دوباره به مغز و از مغز بدستگاه اعصاب خودکار و از اعصاب خودکار اثرش روی عضو مربوطه منتقل میشود وبیمار احساس ناراحتی مجدد میکند و مجدداً میترسد و این ترس مجدداً ازطریق مغز و دستگاه اعصاب اثر ناگوارش را روی عضو مربوطه منتقل مینماید بهمین ترتیب، دایره‌وار دور و تسلسل ایجاد میشود و در هرمرتبه‌که بیمار میترسد، یکدرجه بیماریش عمیق‌تر و شدیدتر میشود.

۱ـ Vicious Circle



شکل ۱۷۷

دکتر «وان‌پلت» برای نشان دادن این دورو تسلسل یا دایره معیوب شکل جالبی طرح کرده که این شکل چنانکه ملاحظه میفرمائید شامل پنج دایره است که ترس ایجـاد تنش (۱)

۱ـ Tension

میکند وتنش ایجاد ناخوشی(۱) مینماید و ناخوشی مجدداً ایجاد تنش بیشتری(۲) را میکندو این تنش بیشتر ایجاد ناخوشی بیشتر(۳) را مینماید... همینطور دایره‌وار تکرار میشود، که این تکرار روی محیط دایره را در اصطلاح علمی «دور وتسلسل یا دایره معیوب» گویند.

هیپنو تیزم دورو تسلسل را قطع میکند

دکتر «وان‌پلت» میگوید هیپنوتیزم قوی‌ترین ومؤثرترین عاملی‌است که این دوروتسلسل را قطع میکند. و تعادلی در دستگاه اعصاب خودکار ایجاد مینماید و با سرعت زیادی ناخوشی عصبی را ازبین میبرد.

در زیر تعدادی از بیماریها که بدست دکتر وان پلت وبکمك هیپنوتیزم معالجه شده‌اند ذکرمیشود.

بازگشت رنگ و رشد موی سر سفید شده بوسیله هیپنو تیزم

بیمار، زن شوهردارجوانی‌بود، رویدادشدید وسختی موجب ناخوشی او شده بود. شوك وارده وپریشانی واندوه موجب سفیدشدن و ریختن موهای سر این خانم شده بود، بطوریکه موهای سر بدست میآمد. بیمار ترس بزرگی را در خود پرورش میداد، ترس‌از طاسی سر ترس از دستدادن جذابیت وبالاخره ترس از ازدستدادن شوهر. پس ازچند جلسه هیپنوتیزم، ترس و وحشت خانم ازبین رفت، وضع آرام و بی دغدغه‌ای بخود گرفت. چند ماه بعد خانم گزارش دادکه رنگ موهایش از سفیدی تبدیل به سیاهی شده و ریزش موهایش از بین رفته و موهای تازه‌ای درسرش مشغول روئیدن است.

این حقیقت ممکن است درابتدای‌امر غیرقابل باور باشد، مگر اینکه توضیح داده شود، که ترس از طریق سلسله اعصاب خودکار موجب میشودکه خون از راه مویرگها به پوست سر نرسد. ودرنتیجه ریشه مو تغذیه نشده و دراثر نرسیدن آب و غذا به ریشه موی سر سفید شده وشروع به ریختن مینماید، درست مانند ریشه درخت که وقتی‌آب وغذا بدان نرسد، برگهای درخت زردوخشك‌شده ومیریزند.

درد نیمه(۴) سر ومعالجه باهیپنو تیزم

دانشجوئی که بعلت ترس‌از مردودشدن درامتحانات دچار سردرد شده بود.

این مرد جوان مدت هشت سال بود که دچار سردرد شده بود. درد نیمه سر این جوان از زمانی شروع شده بود که میخواسته دریك آزمایش مهم نهائی دانشکده شرکت‌کند و ترس ازمردود شدن موجب سردرد شده بود. این‌ترس درضمیر ناآگاه موجب بی نتیجه ماندن کلیه معالجات پزشکی و حتی تزریقات شده بود بالاخره با چند جلسه هیپنوتیزم و «رلکس» بیمار اعتماد بنفس خودرا بازیافته وسردردش معالجه شد.

۱ـ Symptoms ۲ـ More tension ۳ـ More tension
۴ـMigraine

معالجه بیخوابی(۱) باهیپنو تیزم- شبها بدون قرص خواب نمیتوانست بخوابد

بیمار مرد جاافتاده‌ای بود، که سالهای سال بود نمیتوانست بدون خوردن چندین قرص خواب‌آور بخواب‌برود، علت‌اصلی‌بیماری‌اضطراب وپریشانی درباره مشکلات خانوادگی وکار اداری بودکه ابتداء موجب بیخوابی شده بود. ولی‌بیمار میترسیدکه بعلت بیخوابی شبها دچار دیوانگی(۲) شده وروانه تیمارستان گردد همین ترس موجب دوروتسلسل بیماری شده و بشدت بیخوابی افزوده بود. ضمن هیپنوتیزم باوتلقین شدکه چطور استراحت‌کند، درنتیجه پس‌ازچند هفته توانست بدون خوردن قرص خواب بخواب برود.

ترس‌ازمرگ موجب اضطراب شدید شده‌بود ولی هیپنو تیزم معالجه‌کرد.

بیمار مرد ازدواج‌کرده وجا افتاده‌ای بود که میگفت من دچار لرزش(۳) شدید هستم عرق میکنم، قلبم بشدت می‌طپد و با جزئی‌ترین عامل‌تحریك، احساس انقلاب وبهم‌خوردگی شدیدی در درون خود میکنم. اضطراب از زمانی شروع شده بود که دراثر مرگ یکی از اقوامش شوك شدیدی بوی وارد شده بود، وبیمار میترسید که خودش هم بمیرد. درخلال چند جلسه هیپنوتیزم برای بیمار تشریح شدکه علت بیماری چه بوده و بوی تلقین شد که از مرگ ترس نداشته باشد.

ترس‌از تنگ نفس(۴) باعث تنگ نفس شده بود

بیمار مردجوانی‌بودکه اظهارمیداشت سالهااست‌که شبهاهنگام خوابیدن دچارتنگ نفس میشود. پس‌از هیپنوتیزم علت بیماری کشف شد، چند سال قبل شبی پس‌ازخوردن غذای سنگین ودیر هضم نیمه شب دراثر دیدن خواب وحشتناکی ازخواب میپرد واحساس میکند که دچار تنگ نفس شده است. ترس‌از اینکه دچار تنگ نفس شده است، وی را مبتلا به بیماری «آسم» مینماید، که پس‌ازچند جلسه هیپنوتیزم معالجه میگردد.

مرد خجولی(۵) که میترسید نادان جلوه‌کند

بیمار کارمند اداره‌ای بودکه اظهار میداشت در روزهای اول‌که در اداره مشغول‌کارشده بود، یکی دومرتبه درمقابل رئیس خود دچار اشتباهاتی شده بود ازآن ببعد همیشه میترسیدکه مبادا کاری‌کندکه درنظر اطرافیان وسایر کارمندان اداره مرد نادان واحمقی معرفی شود، این ترس تعادل اعصاب خودکار وی را بـرهم زده بود وبا جزئی‌ترین‌عامل تحریك کننده دچـار خجلت وشرمندگی میشد. چند جلسه هیپنوتیزم کافی بود کـه بیمار بتواند احساسات خود را بسهولت‌کنترل‌کند، وعادت‌کمروئی را نیز ترك‌نماید.

۱_ insomnia　　۲_ Madness　　۳_ Severe trembling

۴_ Asthma　　۵_ Blushing

مرد جوانیکه شبها رختخواب خود را تر و کثیف میکرد

معالجه شب شاشی(۱) بوسیله هیپنوتیزم

بیمار شب شاش، مردجوانی بودکه میگفت من اززمان طفولیت تاکنون شبهارختخواب خود را تروکثیف میکنم، واز این عمل غیرارادی خود بی‌اندازه شرمگین و ناراحت بود و از رفتن به رختخواب فوق‌العاده ناراحت بود. ضمن چند جلسه هیپنوتیزم برای وی تعریف و تلقین شد که عامل «ترس» بطور جداگانه موجب بدتر شدن و ضعف روانی «شب شاشی» شده است، بعلاوه پس از کشف علت بیماری «شب شاشی»به وی تلقین شد که دیگر شبها رختخواب خود را تر نخواهد کرد. چندی بعد بیمار گزارش داد که ازرفتن برختخواب لذت میبرد و صبحها رختخوابش کاملا خشك است.

چطورخونریزی(۲) «قاعدگی»خانم(ب) بوسیله هیپنو تیزم معالجه شد؟

بیمار زن جوان ازدواج کرده‌ای بود، اظهارمیکرد که سالها است که ازخونروی زیاد بین فاصله دوقاعدگی رنج میبرد. ترس‌وپریشانی دائمی‌که همیشه همراه این‌خانم بود، جریان معالجات عادی را غیرممکن ساخته بود، درنتیجه داروها و تزریقات هیچیك مثمرثمر واقع نمیشدند. درضمن یك عمل جراحی «رحم» این خانم خارج شده بود، ولی پس از معاینات به وی تذکر داده شد، که «رحم» وی ازنظر عضوی هیچگونه ناراحتی ندارد وکاملا سالم است، پس‌از چند جلسه معالجه ازطریق هیپنوتیزم ترس و اضطراب خانم «ب» ازبین رفت و فواصل قاعدگی منظم شد. چندی بعد در اثر یك حادثه دوباره بینظمی و خونروی بیموقع شروع شد. ولی با چند جلسه هیپنوتیزم بیمار کاملا معالجه شد. ملاحظه میشود که تلقین میتواند در وضع وچگونگی «دوران قاعدگی(۳)» مؤثر باشد. بنابراین چه‌دلیلی دارد که ازتلقین برای بهبود وضع قاعدگی ازطریق علمی استفاده نشود.؟ حتی‌درخصوص عادات زیان‌آور نظیراعتیاد بالکل وسیگارکشیدن زیاد، هیپنوتیزم میتواند کمك مؤثری بنماید. زیان پنهانی این قبیل اعتیادات اینست که بیمار معتاد با تکرار اعتیاد خود ورود «فشار عصبی (۴) » را برروی وضع روانی خود آسان‌تر میکند وراحتی موقتی خودرا دراثرات نامطلوب وکشنده سلسله اعصاب خودکار جستجو مینماید. بعنوان مثال نمونه‌هائی از ناخوشی‌های زیر را ملاحظه فرمائید.

هیپنو تیزم با الکلیسم(۵) چه کرد؟

بیمار الکلی مرد زنداری بود، که اظهار میکرد علت اعتیادش به الکل زیاد این بوده که میخواسته است بکمك الکل‌خود رابرای انجام‌کار اضافی آماده کند بعبارت دیگر میخواسته

۱ـ Enuresis ۲ـ internenstrual Haemorrhage

۳ـ Menstrual Cycle ۴ـ Nervous Tension

۵ـ Alcolism

بـا نوشیدن مشروب اضافه‌کار بیشتری نماید. ترس‌از الکل وضع اورا بدترکـرده بود. وقتی تحت هیپنوتیزم به‌بیمار تعلیم داده شدکه چطور خودرا شل واستراحت‌کند وتلقین شدکه اعتماد بنفس داشته باشد، پس‌از چندی گزارش دادکه اعتیادش را ترك‌کرده است.

سیگار کشیدن زیاد(۱) و ترك آن بوسیله هیپنو تیزم

بیمار مرد پابسن‌گذاشته‌ای بودکه ازناخوشی‌برونشیت رنج میبرد، باو نصیحت شده بود که از کشیدن اینهمه سیگار زیاد دست بردارد. اوقادرنبود اینکار رابکند ومیترسیدکه‌بیماریش در اثـر کشیدن سیگـار شدت پیدا کند. چند جلسه هیپنوتیـزم بـه بیمار کمك کـرد کـه ترسش ازبین‌برود، بخوبی بتواند خود را رلکس و استراحت نماید وسیگار خودرا ترك‌کند.

وقتی عملا می‌بینیم‌که این قبیل بیماریها بکمك هیپنوتیزم معالجه میشوند وبعلاوه عوامل موذی ومؤثر همراه این بیماریها بوسیله هیپنوتیزم ازبین میروند. ناچاریم‌که جای وسیعی را برای این‌روش ارزنده معالجه بنام «هیپنوتیزم» درطب بازکنیم.

اگرتعصب‌بکنارگذاشته‌شود.قدرت شگرف هیپنوتیزم درمعالجه ناخوشیهاآشکارمیگردد وما درنتیجه درانتظار ایجاد یك تغییر وتحول واقعی‌درطب بوسیله هیپنوتیزم باقی‌میمانیم. سپس شکی‌نیست‌که بیماران مبتلا به‌بیخوابی‌طولی‌نخواهدکشیدکه ازقرص‌خواب وشربت خواب‌آور دست برداشته وبرای یك معالجه مناسب وصحیح بسراغ هیپنوتیزم خواهند رفت.

آن‌کسانیکه درتأثیر «حرف وتلقین» برای بهبود ناخوشیها شك میکنند واظهار میدارند که هیچگاه «کلام نمیتواند جای دارو را بگیرد» بهتر است به‌مقاله‌ای تحت عنوان «عمل دارو و تلقین» در مجله هیپنوتیزم طبی (۲) بریتانیا شماره هفتم اکتبر ۱۹۵۰ مراجعه نمایند.

دراین‌مقاله بیان شده است‌که عمل‌دارو ازنظر بالینی میتواند بطور عمیق بوسیله تعدادی از عوامل کـه از درون وتخیل بیمار ایجـاد میشود تغییر شکل پیدا کند وبعلاوه اعضاء بـدن اشخاص نه‌تنها درمقابل تحریکات فیزیکی و شیمیائی عکس‌العمل نشان نمیدهند، بلکه همچنین دربرابر «کلمات» و «رویداد» های بخصوصی‌که برای فرد مهم بوده‌اند تحریك شده وواکنش نشان میدهند.

دراین مقاله بطور علمی بحث شده که حرف وتلقین همان اثر وخـاصیت دارو را ایجاد مینماید، این حقیقت اخیراً بتوسط دکتر«هانس‌سلی»(۳) اهل مونتریل‌کانادا کشف شده است.

مبحث‌دوم

غده‌های مترشحه داخلی وهیپنو تیزم

همه میدانیم‌که دربدن ما چندین غده وجود دارد، که مهمترین آنها عبارتنداز:

۱ـ Excessive Smoking ۲ـ Drug Action and Suggestion, British Medical Journal 7 October, 1950 ۳ـ Dr. Hans Selye

۱ـ غده صنوبـری ۲ـ غده آدرنال که روی قلوه است ۳ـ غده درقی در گلو ۴ـ غده پاراتیروئید ۵ـ غده تیموس در گردن وچند غده دیگر.

غده صنوبری رئیس همه غده‌های بدن است وهمه غده‌های دیگر را اداره و تنظیم‌میکند.

دکتر«سلی» تحقیقات خودرا بادقت درعمل غده صنوبری آغـاز نمود وپس‌از تحقیقات، موضوع بسیار عجیب وجالبی کشف‌کرد، وآن اینکه خبر یاحادثه‌ها و رویدادهای خوب یا بد که بمغز ما میرسد باعث میشود کـه غده صنوبری ماده بخصوصی بنام «هورمون» ترشح کند.

واین «هورمون» وارد سایر غدد داخلی بدن شده ومواد‌ی بوجود میآورد که شبیه همان موادی است که درآن محتویات آمپول‌ها وجود دارند، درنتیجه همان اثری را که تزریق آمپول در بدن ما بوجود میآورد، همان اثر را هم همین «هورمون»که از راه شنیدن حرف بوجودآمده دربدن ما ایجاد میشود که درنتیجه باعث بیماری یامعالجه میگردد.

حالا به‌بینیم دکتر «سلی» چه‌کرده وکار این غده «صنو بری» چیست؟

غده صنو بری در داخل جمجمه و در قسمت انتهای مغز در پشت گـردن است، این غده بـاندازه یك نخود میباشد کـه در داخل کاسه محکمی محفوظ است. ایـن غده «هورمو نهای» مختلفی میسازد واین «هورمونها» ازراه خون بهمه اعضای بدن میروند.

تابحال کشف شده که یکی از انواع این هورمونهای غده صنو بری، فشارخون را زیاد میکند ونوعی دیگر ازاین «هورمونها» باعث انقباض وفشردگی ماهیچه‌های صاف میشود، نوع دیگر این «هورمونها» مانع تولید ادرار درکلیه‌هـا میشوند. یك غده دیگرازهورمونهای غده صنوبری، مراقب نظم عمل سایرغده‌های داخلی بدن هستند وآنهارا اداره میکنند واین غده‌های داخلی‌بدن نیزبنوبه خود «هورمونهای» دیگری‌تولید میکنندکه تمام بدن ما را اداره‌مینمایند.

چه عواملی‌غده صنو بری‌را وادار به‌ساختن «هورمن» بیشتر میکند؟

دونوع عوامل هستندکه برغده صنو بری فشار زیادتر وارد میآورند ودر نتیجه این غده «هورمون» بیشتری میسازد. این‌دونوع عوامل یکی عوامل فیزیکی هستند مانندگرما، سرما، تأثیر داروها ، زخمها عمل جراحی ـ مثلا وقتی در زیر دوش آب‌گرم قرارگرفته‌اید ، آب گرم روی پشت‌گردن شما ریخته وبه‌غده صنو بری فشار وارد میآید وغده صنو بری «هورمون» خاصی ترشح‌کرده این هورمون وارد غده فوق‌کلیوی میشود ودر نتیجه‌کلیه‌هـا ادرار را دفع مینمایند .

عوامل نوع دوم عوامل احساساتی هستند ، مانند ، ترس ـ دلهره ، غم ، یأس ناامیدی، خشم ، اضطراب ، دلسردی، عدم رضایت و نظایر آن .

دکتر «سلی» از آزمایشهای خود نتیجه‌گرفت‌که فشار عوامل احساسی وروانی برروی غده صنوبری شدید تر است .

کشف هورمون اس ـ تی ـ اج[۱]

یکی ازهورمون‌هائیکه درتحقیقات‌دکتر «سلی» کشف‌شد هورمونی بنام «سرماتوترفیك میباشدکه آنرا دراینجا (اس ـ تی ـ اج) مینامیم .

دکتر سلی‌ماده «اس ـ تی ـ اج» را تهیه وبحیوانات تزریق‌نمود ومشاهده‌کردکه‌حیوانات نظیر گوسفند به‌بیماریهای مختلفی دچار شدند .

اگر این ماده اس ـ تی ـ اج بانسان تزریق شود انسان هم دچار غم واندوه ، و اضطراب وسایر بیماریهـای روانی وعضوی میشود . غم‌واندوه واضطراب هم به‌غدد صنو بری فشار آورده واین غده هورمون اس ـ تی ـ اج میسازد که این هورمون وارد سایر اعضاء بدن و غده‌هـا شده وبیماریهای مختلفی را ایجاد مینماید .

البته بـاید بیاد داشت‌که این هورمون همیشه مضر نیست در برخی مواقع وتحت شرایط معینی مفید نیز میباشد .

---

۱ ـ ازکتاب زندگی شما در ۳۶۵ روز نوشته دکترجان شنیدلر ترجمه دکتر بهاءالدین‌پازارگاد

ولی اگر انسان خوشحال وبانشاط بشود وخبرخوشحال‌کننده‌ای بـانسان برسد . غده صنوبری هورمون دیگری میسازد بنام (آ‌ـسی‌ـاچ)[1] که برضد هورمون عمل کرده ودرنتیجه باعث بهبود اختلالات روانی میگردد و چنانچه ماده (آ‌ـسی‌ـاچ) مصنوعاً هم بمقدار و میزان معین تزریق شود همان اثر را دارد ولی تا بامروز بشر نتوانسته کشف کند که چه مقـدار و به چه میزان باید از این هورمون تزریق شود ، ولی غده صنوبری خودش این میزان را در دست دارد.

پس تااینجا از یك‌کشف‌بسیاربزرگ وبااهمیت مطلع شدید وآن اینکه «حرف» به‌تنهائی باعث ترشح هورمون اس‌ـتی‌ـاچ میشودکه بیماری‌زااست، وبازهم«حرف»باعث ترشح‌هورمون آ‌ـسی‌ـاچ میشودکه معالجه‌کننده است .

اگر مابخواهیم معالجه‌شویم باید باندازه‌کافی‌غده صنوبری ما هورمون‌آ‌ـسی‌ـاچ‌ترشح نماید، تادرمقابل‌هورمون(اس‌ـتی‌اچ) تعادل برقرارشود. وبرای ترشح هورمون(اس‌ـتی‌ـاچ) ما باید شاد وخوشحال باشیم واز غم واندوه ونگرانی وعواطف منفی برکنار بمانیم .

هیپنوتیزم اسلحه نیرومندی است‌که بـاسرعتی برق‌آسا غم و نگرانی را میکشد وشادی ونشاط را میآفریند وابزار قویتری است‌که برهمه غدد مترشحه داخلی نیزحکومت مینماید .

دکتر «فولگیس»[2] پی‌شناس معروف جهانی تعداد حیرت‌انگیزی از بیماریهای مختلف را بوسیله هیپنوتیزم معالجه‌کرده ، وبرروی مغز واعصاب آزمایشات زیـادی انجام داده تـا به‌بیند تلقینات درحال هیپنوز چگونه عمل میکنند ، درمقاله زیرکه از مجله «مدیکال‌هیپنوتیزم انگلستان» شماره ۳ سال ۱۹۶۴ ترجمه شده است ، عین نوشته وگفتار و عقـاید این دانشمند پی‌شناس معروف جهانی آورده میشود :

گفتارهای دکتر«فولگیس» بقلم خودش :

من از سال ۱۹۱۸ (باستثناء مشاوره‌های پزشکی بسیار زیاد درحین جنگ ، کلینیك‌ها درمانگاهها وغیره) درطول‌طبابت خصوصی‌خودم بالغ برشصت‌ودوهزار (۶۲۰۰۰) بیمارجدید را از طریق «معالجه روانی ترکیبی وفعال»[3] ، واکثراً بوسیله هیپنوتیزم معالجه کرده‌ام.این تعداد فوق‌العاده زیاد بیمار مؤید ایجاد و تجمع دانش ومعلومـات تجربی زیادی است ، والبته احتیاج به‌توضیح نیست‌که تمام اینها بوسیله تشخیص‌های طبی مربوط و پرونده‌هـای جداگانه ثبت وضبط شده است .

۱- Adrenocorticotrophic

۲- F.A. Volgyesi, M.D., Neurlogist (Budapet, Hungary)

۳- Active-Complex psychotherapy

شکل ۱۷۹- افسردگی وخمود روحی

بالغ برده هزار (۱۰۰۰۰) بیمار معتاد بالکل ، (۱۲۰۰۰) حالت «افسردگی روانی سخت»[۱] (۱۰۰۰) بیمارمبتلا به‌بیماری خواب[۲] ، بیماریهای‌قلبی‌وبهم خوردگی توازن‌جریان خونی، (۱۵۰۰۰)بیمار مبتلا بانواع بیماری روانی تنی ، بعلاوه ، تعداد بیشماری حالات نامتعادل روانی[۳] ، نامتعادل بودن توأم عصبی وفکری وضعف و ناتوانی[۴] را معالجه‌کرده‌ام بجرأت میتوانم بگویم که باتوجه به‌نقد شخصی از کار خود معمولا به‌نتایج رضایتبخشی نائل آمده‌ام .

۱- Severe depression. ۲-Hypertony

۳- Psychopathy

۴- Neural-mental decompensations and disability.

معالجه از طریق هیپنو تیزم درمجارستان

دکتر فولگیس مینویسد : «درمجارستان معیارهای تعلیم طبی درسطحی بسیار بالا قرار دارند ، توقعات اجتماع درزمینه جنبه‌های معنوی واخلاقی پزشکی بسیّار جدی است، دراینجا بعنوان شاهدی برارزش معالجه تخصصی باهیپنوز وماهیت عاری از زیان[1] آن، مایلم به‌حقیقت مربوط به‌حضور کارشناس اشاره کنم که باوجود تعداد فوق‌العاده زیاد بیماران ، درطول دهها سال طبابت روی بیماران نـامتعادل ، روانی ، زودرنج[2] مهاجم و حتی جنون‌هـای علامتی [3] بخاطر معالجه این بیماریها بوسیله هیپنوزحتی یك اعتراض شدید ، اخطار تهدیدآمیزوشکایت هم بعمل نیامد .

تلقینات هیپنوتیکی قادرند جریانات داخلی حیات[4] را بمیزان زیادی بطور روان تنی اصلاح ، هدایت وتحریك نمایند .

کنترل مغز بوسیله الکتریك

دکتر فولگیس بمقاله خود اینطور ادامه میدهد : «جوزه‌ام‌ـآرـدلگادو» استاد دانشگاه «ییل» هم‌اکنون، الکترودهائی درناحیه قدامی مغز میمون و بیماران مبتلا به‌جنون جوانی [5] وصرعی[6] قرار میدهد وبدینوسیله موفق به‌کنترل دقیق حالات روانی وفکری حیوانات‌وانسان شده است. بدین‌ترتیب بابکاربردن محرکهای الکتریکی باکلیدهای‌فشاری بوسیله گیرنده‌های رادیوئی بسیارکوچك میتوان نواحی مختلف‌مغز را تحریك نمود ویابرعکس ازجنبش‌وفعالیت باز نگاهداشت .

درنتیجه ، نه‌تنها مراکز واکنش گرسنگی، سیری، اندوه ، بی‌نیازی از آب ، یـامثلا حالت دفاعی را میتوان تحت نظارت وکنترل قرار داد ، بلکه فعالیتهای جنسی ودیگرفعالیتها درتراز خواستها وتمایلات را میتوان طوری تحریك نمودکه درنظر فرد مورد آزمـایش این اعمال خودبخود وبدون قید وبند جلوه کند واین آزمایشات‌که بوسیله جریان برق برروی‌مغز انجام‌میشود ، درست‌مانند تلقینات هیپنوتیکی معمولی وتلقیناتیست‌که برای آینده داده‌میشوند.

بدین‌طریق میتوان ازفاصله دورتعدادی ازپدیده‌های غریزی[7] میمون‌هاوگربه‌ها ازقبیل خشم، نفرت، مهاجم، هیجان وغیره‌راکنترل نمود. تحریك شبکه‌های مخ[8] وقشرخاکستری[9] آن درانسان از«واکنش‌های‌عصبی‌ـروانی[10]» عجیبی ناشی‌شده، مثلا تحریك‌ناشی‌ازالکترود درزیر ناحیه‌سطحی‌بخش جانبی‌ازقسمت قدامی‌مخ باعث ایجاد احساسهای دوستانه‌ای دربیمار گردیده،

۱- Harmless nature. ۲- Querulous.
۳- Psychotic. ۴- Regenerative-rehabilitative
۵- Schizophrenics ۶- Epileptics
۷- Instinct_Phenomena. ۸- Formatio reticularis
۹- Neocortical centres.
۱۰- Neuro-psychical responses.

درست مانند اینکه تلقینات پست هیپنوتیك داده شده باشد . جریانی از الکتریسته با اختلاف پتانسیل ده ولت وفرکانس ۱۰۰ به‌ناحیه دیگری ازقسمت قدامی‌مغز ایجاد وحشت و ترس نمود. انعکاسات‌شرطی ودر محدوده معینی، تمام انعکاسهای غیرشرطی که انسان‌را درطول زندگیش‌از جنبه‌های‌فیزیولوژی وروانی تحت‌تأثیرقرار داده‌اند، قابل‌جانشینی باتلقینات شفاهی‌هیپنوتیکی میباشند ، واین از طریق ایجاد تعادل‌های بیوالکتریکی وجریانــات رفتاری ، عصبی پیچیده داخلی وبدون استفاده از الکترودهائیکه «هس» و «دلگادو» بکار میبردند رخ میدهد .

مشاهده همین آزمایشات موجب شده‌که علاوه براکثر روانپزشکان متخصصین پزشکی‌از قبیل پزشکان داخلی ، جراحــان ، پزشکان بیماریهــای آمیزشی زنان، وحتی متخصصین چشم ودندانپزشکان به‌اهمیت روز افزون الزامی فنی ، وپیش‌بینی هیپنوز طبی متقاعد شده‌اند .

دراینجالازم میدانم‌که دنباله‌گفتارهای‌دکتر «فولکیس» راقطع‌نموده ودرباره‌آزمایشات «دلگادو» توضیح بدهم .

شاید شماهم مقاله «کلود ــادلمان» وگزارش «ژان مــارداینی» مخبر مخصوص مجله فرانسوی «کنستلاسیون» را خوانده‌باشید ، اگر نخوانده‌اید ، این دومقاله راکه بوسیله‌آقای احمد راد بفارسی روان وسلیسی ترجمه شده است مطالعه فرمــائید و من در اینجا چند قسمت کوتاهی از این دومقاله را مینویسم .

مغز انسان بنده الکترونیک[۱]

درآینده نزدیکی ، چند ثانیه‌کافی خواهد بودکه روش زندگی یکفرد انسانی رابه‌کلی زیرورو‌کرد واز او ، اوباشی بی‌بندوبار یاحتی جــانی وآدمکش ساخت ، این‌کار ، بطورکلی خیلی ساده باداخل‌کردن الکترودهای نازکی درجمجمه ، که دستورهای الکترونیکی دریافت میدارند ، صورت پذیر است .

«ژان مارداینی» مخبر مخصوص مجله فرانسوی‌گزارش زیر را میدهد.

ایالات متحده آمریکا پائیز ۱۹۶۴

ساعت ۶ بعدازظهر است ، مــردی پیشاپیش من میان آسمان خراشهــای آمریکا ، راه میرودکه باقوت تمام مشت بدیوارها میکوبد وقاهقاه میخندد . بعدبه‌شتاب دنبال دختری‌میدود، ناگاه میایستد ، دربرابر توده‌ای‌گچ، آب ازدهانش سرازیر میشود ، درپیاده‌رو درازمیکشد . ودرساعت تعطیل مؤسسات ورفت وآمد مردم ، بی‌اعتنا همانجا میخوابد .

آیا این شخص ، ولگرد و دیوانه است ؟ نه .

بلکه این شخص «آزمــایش شونده» است‌که بوسیله «م.ب.دلگادو» استاد دانشگاه ییل ایالات متحده برروی انسانی انجام میگیرد .

«آزمایش شونده» و «آزمایش‌کننده»

مردی‌که من بعنوان آزمــایش شونده می‌بینم درمعبر عمومی مزاحم است ، در حقیقت

۱ــ ازکتاب دانستنیهای جهان علم ترجمه احمدراد صفحه ۷۶

آدمکیست بی‌اختیار که جمجمه‌اش از رشته‌هـایی مومانند (الکترود) انباشته شده ، و مستقیماً بوسیله ترانزیستوری که در جیب استاد عالی مقام «آزمایش‌کننده» بنام دکتر «دلگادو» پنهان است فرمان میبرد ، واستاد درفاصله چند متری درانبوه جمعیت او را دنبال میکند .

«استاد دلگادو» دراندیشه تدارك دستگاه الکترونیك کوچکی است که بتواند برروی‌همه عناصر محرك مغز انسانی تأثیر داشته باشد وبـاختیار همنوع خود را به موجودی کاملا برده وبنده مبدل سازد ، کاراین استاد باعمل دکتر «و،ه. صارت» استاد «هاروارد» همانند است که میتواند در دورنج پیشرفته‌ترین سرطان‌ها را ازبین‌ببرد وبیمار ، شاد وآسوده خاطر به‌پیشواز مرگ برود .

چگونه پیر کریه‌المنظری مورد عشق پری روی زیبائی قرارمیگیرد ؟

یك دانشمندآمریکائی «تئودورایك» دراین فکر است که اونیز بوسیله الکترونیك،میان زن وشوهری‌ناسازگار دمسازی‌ایجادکند، «رایك» معتقد است درآینده داستان زندگی پریان دربین بنی‌نوع انسان به‌حقیقت خواهد پیوست ، اگر افراد خودسری راکنار بگذارند ، وبه اراده دانشمندان‌سرفرود آورند تاهنگام مرگ، همه‌افراد وجمیع‌مردم زندگی خوش‌پیوسته‌ای خواهند داشت ، آیامعنی عشق را همه خواهند فهمید ؟

آری، زیرا موجودی بی‌ریخت‌کریه المنظری‌مانند قهرمان «رؤیای یك شب تابستانی» شکسپیر ممکن است مورد عشق وعلاقه زیبا روی سیمین‌بری گردد ...

ایجاد غم یالذت باالکتریك

«کارل‌ـروچر»استاد دانشگاه «ویسکونسین» بااشاره بهاینکه بوسیله‌تحریك الکتریکی مصنوعی برروی مراکز مغز امکان خواهد داشت‌که به‌اختیار همه لذات ، وهمچنین تمام آلام را ، ایجادکرد تصریح و تـأیید میکند ، «ما درشرف‌آنیم که بردانشی آنچنان شگفت‌انگیز دست‌یابیم‌که مهارکردن انرژی‌اتمی درمقایسه باآن خنده‌آورباشد».

«روبرگ‌ـثـهیت» استاد دانشگاه رولان ، برای اینکه آرزوی انسان نورا دراستفاده از این مخدر تـازه بهتر آشکار سازد ، درجمجمه عده‌ای از شاگردان جوانش ،که به‌شبکه الکترودی مصنوع آزمایشگاه «دلگادو» اظهار تمایل میکردند ، الکترودهائی‌کارگذاشت،که درصدور فرمان‌دست دانشمندی دخالت نداشت ، بلکه به‌کمربندی سحرآساکه دارای‌تکمه‌های ریز الکتریکی‌متصل بود وشاگردان میتوانستند ، بافشار برروی‌تکمه‌ها هرگونه تأثروانفعال روانی را بطور دلخواه درخود ایجادکنند .

خودانگیز الکترونیك مغز آدمی:

تصورکنید درآن موقعیکه از این دستگاه دکتر «هیت» بمیزان تجارتی ، ملیونهاساخته شده ، چه وضع عجیبی پیش خواهد آمد ، اشخاصی دیده میشوند که میـان مردم رفت وآمد میکنند ، بظاهرباديگران تفاوتی ندارند ، مانندسایرین لباس پوشیده‌اند ، ولی بافشاربرروی

تکمه‌های کمربند خود و بارشته‌های نامرئی که بمغزشان متصل است ، ناگهان از عالمی به‌عالمی دیگر منتقل میشوند وشخصیت خود را کاملا تبدیل مینمایند . این کمربند میتواند درپسر بچه یادختر بچه‌ای حس شهوت برانگیزد . دامن مردی پارسا را به‌گناه آلوده سازد ، شخص سربراهی را بفردی یاوه‌گو وعربده‌جو مبدل کند .

این آثار ، برای اینکه موجب وحشت نشود ازنظرعامه پنهان نگاهداشته شده ،ولی جهان پزشکی بدان آشنا است و از ۱۹۶۳ فصلی بعنوان « خودانگیز الکترونیك مغزآدمی» بردانش بشری افزوده شده است ...»

اجازه بدهید خبری ازشماره ۱۴۳۲۱ شنبه ۱۳ بهمن‌ماه ۱۳۵۲ روزنامه اطلاعات نقل کنیم

سگها و گربه‌ها به‌آدم مصنوعی تبدیل میشوند

لندن ــ آسوشیتدپرس ــ یك دانشمند روانشناس آمریکائی اعلام کرد سگها و گربه‌ها بزودی بکمك الکترودهایی که در مغزهایشان کارگذاشته خواهد شد به «آدمهای مصنوعی» جانداری تبدیل شوند واعمال گوناگونی ازکارهای خانه گرفته تاحمل کردن بمب برای تروریستها ازآنها ساخته خواهد بود .

دکتر «بوریس لوبنسون» استاد روانشناسی دانشکده «تورو» درنیویورك که این پیشگوئی بوسیله وی عنوان شده مدعی است که بزودی اینکار بسیار عادی وپیش پا افتاده خواهد شد که اشخاص مختلف بانصب کردن الکترود در مغز حیوانات مختلف از قبیل سك وگربه آنها را بطور ساده وبافشار دادن تکمه‌ای کاملا به‌اطاعت خود درآورند .

دانشمند روانشناس آمریکائی اضافه کرد که این پیشرفتها بعده زیادی از مردم از قبیل معلولین وبیماران بستری و یااشخاص سالخورده کمك‌های زیادی خواهد کرد اما در عین حال این خطر نیز وجود خواهد داشت که از روش نصب الکترود درمغز حیوانات خانگی بوسیله عناصری مانند جاسوسان و یاتروریستها درعملیاتی مانند هواپیمادزدی، منفجر کردن بمب‌ها و سایر ماموریتهای ویرانگرانه استفاده شود .

«دکتر لوبنسون» مضافاً اخطار کرد که ازاین‌روش ممکن‌است حتی‌درسرقتهاوآدمکشیهای متداول نیز بهره‌برداری شود.

آنچه خبرنگاران نوشته‌اند مطالب علمی است که در دانشگاهها تدریس می‌شود، ازجمله استاد دانشگاه کالیفرنیا دکتر کلیفورد ـ‌تی‌ـ مورگان درصفحه ۵۳۳ کتاب روانشناسی فیزیولوژیك می‌نویسد:

تحریك هیپوتالاموس مغز

به‌همان‌گونه که در مطالعه گرسنگی و تشنگی الکترودهایی در هیپوتالاموس قرار

می‌دادند تا آنرا با الکتریسته تحریک‌کنند در مورد رفتار جنسی نیز بهمین نوع‌آزمایشها دست زدند. نتایج حاصل نشان داده‌اندکه رفتارجنسی را نیز می‌توان بااینگونه تحریکها ظاهر ساخت.

هنگامی‌که الکترودها را در هیپوتالاموس موش صحرایی نر قرارمی‌دهند و تحریک الکتریکی می‌کنند در بعضی نقاط این تحریک موجب ظهور رفتار جنسی مبالغه‌آمیز می‌شود. چند ثانیه پس ازوصل جریان برق، حیوان شروع می‌کند به‌جستن برروی ماده‌ای که درحالت‌گشن-خواهی است وبه‌فعالیت جنسی شدید ادامه می‌دهد تا جریان برق قطع شود و ازآن پس رفتار بکلی متوقف می‌شود. آلت تناسلی نر درتمام طول تحریـک راست شده باقی می‌ماند. در موارد حاد ممکن است ۱۵ تا ۲۰ بار در ساعت به‌موش نر انزال دست دهد وحال‌آنکه چنین امری بدون تحریک روی نمی‌دهد.

بنـا بر این شك نیست‌که تحریـك الکتریکی مستقیم هیپوتالاموس، سائق جنسی را فراوان افزایش می‌دهد.»

از کلیفور .لی. مورگان

دونکته عجیب وخارق‌العاده در این‌آزمـایش علمی به‌چشم می‌خورد، یکی راست ماندن‌آلت تناسلی درتمام طول تحریك دوم انزال ۱۵تا۲۰ بار درساعت.آیا خیلی‌عجیب نیست؟ کدام موجود زنده‌ای است‌که بتواند حتی در۲۴ساعت ۱۵تا۲۰ بار نزدیکی‌کند؟ چه رسد به‌اینکه دریکساعت ۱۵تا۲۰ بـار انزال دست دهد؟ اینهمه منی ازکجا می‌آید؟ چطورساخته می‌شود؟ بیاد داشته باشیم‌که متخصصین «یوگا» معتقد هستند،که تمرینهای ورزشی یوگائی وجوددارد‌که قدرت جنسی‌را فوق‌العاده زیاد می‌کند.

خلاصه دو مقاله :

نوشته «گلود-ادلمان» نیزپیرامون همین آزمایش‌دور میزند، خلاصه هردو مقاله‌اینست که «الکترود» یا سیمهای بسیار نازکی که حتی از مو هم نازکتر است در مغز سرحیوان یـا انسانی فرومیکنند ، البته انسان یاحیوان کوچکترین درد وناراحتی حس نمیکند ، این سیمها شبیه‌آنتن رادیو ، یاتلویزیون میباشندکه میتوانند امواج را ازفاصله‌ای بگیرند حال هریك‌از این الکترودها یابوسیله برقی ضعیف ویابوسیله فرستنده‌ای از دور تحریك شوند ، بآن‌حیوان یاانسان حالت خاصی دست میدهد . درمغز ده میلیارد یعنی ده هزار میلیون یـاخته‌وجود دارد هریك از این یاخته‌ها که تحریك شود ، حالت خاصی در حیوان بوجود میآید خنده ، گریه،

غم، شادی، دو دلی، عشق، نفرت ، بیماری وشاید نزدیك بده هزارمیلیون حالت دیگر بوسیله تحریك هریك ازیاختههای مغز بوجود میآید باتحریك یاختههای مغز بوسیله الکترود میتوان خونریزی در روده ومعده ویادرهرعضویاز بدن بوجودآورد . ویابعکس بیماریهای عضوی را ازبین برد ، هماکنون دکتر «بوکای مولاره» و همکارانش توانستهاند زخمهـای معده را نه با جراحی درمحل زخم ، بلکه باعمل برروی مغز معالجه کنند .

مردی از خونریزی روده رنج میبرد ومرگش قطعی بنظر میرسید وهراقدامی میکردند نتیجهحاصل نمیشد ، جراحانمحلی ازمغز ، اوراکه بزحمتبیك میلیمتر میرسید منعقدکردند خونریزی بندآمد .

هم اکنون در آمریکا ، انگلستان ، فرانسه، شوروی،چین وبسیاری دیگر ازکشورهای اروپا وامریکا این آزمایشات ادامه دارد ، بقول «کلودـادلمان» روسها و آمریکائیها برماده خاکستری مغزهمچون ماده شماره«یك»سلاح جنگی مینگرند زیرا میخواهند مغزهایی بسازند که درگشودن فضا ناتوانی نشان ندهند ، برای جـاسوسی دارای حافظهای نامحدود بـاشند صنعتگرانی بامهارت فوقالعاده بوجود آورند ، نابغههائی برای اداره آزمایشگاهها آمـاده کنند . دانشمندان میکوشند سرنخ کلاف سردرگم ده میلیارد یاختههای مغز را بدست آورند.

هیپنوتیزم والکترودهای مغزی

بطوریکه قبلا دیدیم دکتر «فولگیس» عقیده داردکه الکترودها در داخل جمجمه همان کاری را انجام میدهندکه هیپنوتیزم انجام میدهد ، بـا این تفاوتکه ممکن است دانشمندان برای قطعخونریزیکلیه راست، بسختیبتوانندیاختهمربوطهرا درمغزپیداکنندشایدهمنتوانند، ولیهیپنوتیزمخودبخود وبدوندردسر اینکاررا انجاممیدهد،زیراتلقینشبیهامواجفرستندهازگوش وارد مغز وخودبخود واردهمان یاخته مربوطه میشود، وخونریزیکلیه راست را قطع میکند.

ولی دامنه هیپنوتیزم فقط محدود بتعداد یاختههائی میشودکه بشر روزانه باآنهاسروکار و احتیاج دارد ، ولی بتحریك هریك از ده میلیارد یاخته مغز بوسیله «الکترود» ممکن است حالات تازهایکشف گردد که تـاباموروز بشر از آنها آگاهی نداشته است ، مثلا ممکن است باتحریك یك یاخته معین از طریق الکترود ، مغز انسان امواج صوتی اسکندر ، ناپلئون ویا امواج صوتی سایر جانداران درکرات آسمانی دیگر را بگیرد و بزبـان آزمـایش شونده منعکسکند .

گرچه درهیپنوتیزم گاهیبهمین وضعیت عجیب دچار میشویم، مثلا : شخصیراهیپنوتیزم میکنیم ومیگوئیم تودر هزارسال پیشهستی ، آزمایش شونده میگوید من سرخ پوستیهستم که درحال خوردن یكسفید پوست میباشم .

ویابههیپنوتیزم شونده میگوئیم توناپلئون هستی ، وشروع بفرمـان دادن میکند . این قبیل تظاهرات انسان را بتفکر وامیدارد .

ولی برای نتیجهگیری وهموارکردن راه تحقیق بنکات زیر باید توجه داشت :

استعداد ذهنی وساختمان عصبی ومغزی اشخاص متفاوت است ، بعضی ازآنچهدر گذشته شنیده‌اند اطلاع‌میدهند، ولی چرا وبه‌چه‌دلیل هیپنوتیزم شونده میگوید، من ماهی‌یاسرخ‌پوست یاقورباغه یاخروس هستم ؟ آیا قبلا باوتلقین شده است ؟ آیـا ناخودآگاه قورباغه را دوست دارد ؟ آیا در زمان طفولیت‌کسی باوگفته‌که تو قورباغه هستی ؟

من بررسی وتحقیقات‌علمی بیشتررا دراینخصوص بعهده جوانان متفکر ودانشمندامروز موکول میکنم وحالا اجازه بفرمائید این بحث شگفت‌انگیز وحیرت زا را در همین جا بـاقی بگذاریم وبسراغ مقاله دکتر «فولگیس» برویم

مبحث سوم

سه طرح نقش هیپنو تیزم درسلول‌های مغزی

دکتر«فولگیس» سه طرح درمجله مدیکال‌هیپنوتیزم ارائه میدهدشکلهای(۱۷۶-۱۷۷-۱۷۸) که در این سه طرح نشان داده شده است‌که چگونه تلقینات شفاهی مانـنـد فرستنده‌ای ازگوش وارد مغز میشود وشخص را مطابق تمایلاتش نه برخلاف آنها بکارهائی وامیدارد.

دراینجاناگزیریم بگوئیم‌که قدرت‌هیپنوتیزم در وادارکردن شخص بانجام کاری‌مطابق میل و برخلاف اراده‌اش قوی‌تر است ، درحالیکه از طریق تحریك الکتریکی الکترودهـای مغز این امکان وجود ندارد ، مگر اینکه ده میلیارد الکترود برده میلیارد یاخته مغز فروشود واین از محالات است .

دریکی ازآزمایشات دکتر «پن‌فیلد» باتحریك‌یاخته معینی میخواهد دست راست‌آزمایش شونده را بالابیاورد، مطمئن است‌که آزمایش‌شونده دست راستش بالاخواهد آمد، به«آزمایش شونده» میگوید که من اکنون دست راست تورا بالا میآورم، تو سعی‌کن اراده‌کنی ومانع بالا آمدن آن باشی اما چون جریان وصل شد وضع خارق‌العاده‌ای پیش آمد آن شخص دست چپ خود را بربازوی راست خودگذاشت وکوشید کـه مانع حرکت آن بشود، پس در عین اینکه قسمتی‌از مغـز زیر فرمان جراح قرار داشت همه اراده «معمول» درنیمکـره دیگر مغز پناه جسته بود.

دنباله مقاله «دکتر فولگیس»

دکتر فولگیس مینویسد: «درپایان‌اجازمیخواهم پاره‌ای ازطرحهای خودراکه تاحدی بطور سمبولیك اهمیت قشرجدید مغزی انسان را موردتأکید قرار میدهد و همچنین طرح‌های قبلی خود را از نقطه نظرهای روان تنی بشمانشان دهم.

سه تصویری‌که درزیر مشاهده میشود نشان میدهدکه معمولا تحریکات برونی در انسان ممکنست به سه‌گروه تقسیم شوند واین حقیقت را مورد تأکید قرار دهند که نتایج تحریك که برساختمان شخصیت انسان تاثیر میگذارد، بترتیب دارای خـواص روانی بدنی یـا روان تنی میباشند این‌تحریکات ممکنست یکی ازاین سه صورت باشند.

۱ـ تحریکات غیرشرطی(۱)ـ این تحریکات بیشتر درنخاع شوکی و بصل‌النخاع درك میشوند.

۲ـ تحریکات و تأثیرات‌هوشی ـ دماغی(۲)ـ بمفهوم‌جدی(اطلاعات ـ عقیده منطقی ـ ترغیب) که ازطریق شبکه مخابراتی (عصبی) دوم تأثیر گذارده ، به بالاترین قسمت قشرهوشی‌مغزی متوجه میشودکه بنوبه خود درمقابل تأثیرتلقینات سدی ایجاد میکند.

۳ـ هرنوع تحریك شرطی(۳) که ازطریق عضوشنوائی مغزی ، مسیر شنوائـی (مرکز صحبت‌کردن) درك شده وبین دونوع نفوذ مذکور، یك‌تحریك تلقینی‌هیپنوتیکی وجود دارد از اینرو تلقینات شفاهی ممکنست دارای تأثیر (روانی جسمی۴) (روانی خلقی۵) عمیقی درانسان بوده، مسیر و وسائل نسبتاً مستقیم را طی نموده، ازطریق تعادلهای روانی‌خلقی درك شوند، وازنظر روانی وطبی دارای تأثیرات وسیعی میباشند.

دراین‌طرحی‌که‌از انعکاسات پسیکوارگانیك (قشری‌ـدرونی) دیده میشود شماره‌های۴، ۷،۶،۵ نمایشگر پاره‌ای از مراکز خودکار نخاع شوکی (عصب سمپاتیك) درهم میباشند.

حروف kb وks مراکز حسی و حرکتی گـویائی هستند، و شماره ۱ نماینده مهمترین مرکز قشرخارجی جدید مغز انسان میباشد فلش‌ها و یا شاخصهائیکه دوسر دارند نشان میدهند که طبق پژوهشهای چندساله اخیر، دانش مربوط بـه ساختمان و فیزیولوژی توانائی اعصاب درتغییرچند تحریك همزمان وحوزه‌های عصبی درآکسون بطرف خارج وداخل یعنی ارتباطات متداخل‌مرکزی میباشد. باینترتیب روابط بیولوژیکی اعصاب از نظر انعکاس مستقیم انعکاس غیرمستقیم تلقینات هیپنوتیکی وانواع تأثیرات قشرخارجی (۶) وداخلی از آنچه سابقاً تصور میشد بمراتب پیچیده‌ترند.

همه اینها بمفهوم واقعی بینهایت با یکدیگر وابسته ومربوطاند. اما دراثـر علوم بسیار جـدید الکترومیکروسکپیك(۷)، سیبرنتیك و الکتروتـونیك هیپنوتیکی بیشتـر میتوانیـم فعالیتهایشان را نسبت به تقریباً دهسال پیش دنبال کنیم درآنموقع من‌میکوشیدم تاتنهابرمبنای هیپنوتیزم تـوضیحات عصبی، تغییر وتحولات شکل(۸) وخلقی(۹)، عصبی(۱۰) را توجیه‌کنم، عروق خونی مغز باشماره (۱۸) ششها باشماره(۱۴) معده وجگر باشماره(۱۲)کلیه‌ها، احشاء مثانه، غدد لنفاوی شکم باشماره‌های ۱۲و۱۳ مشخص شده‌اند (شکل ۱۸۰).

۱ـ Unconditioned stimuli

۲ـ intellectual-mental influncesin a strict sense

۳ـ Any conditionel stimuli

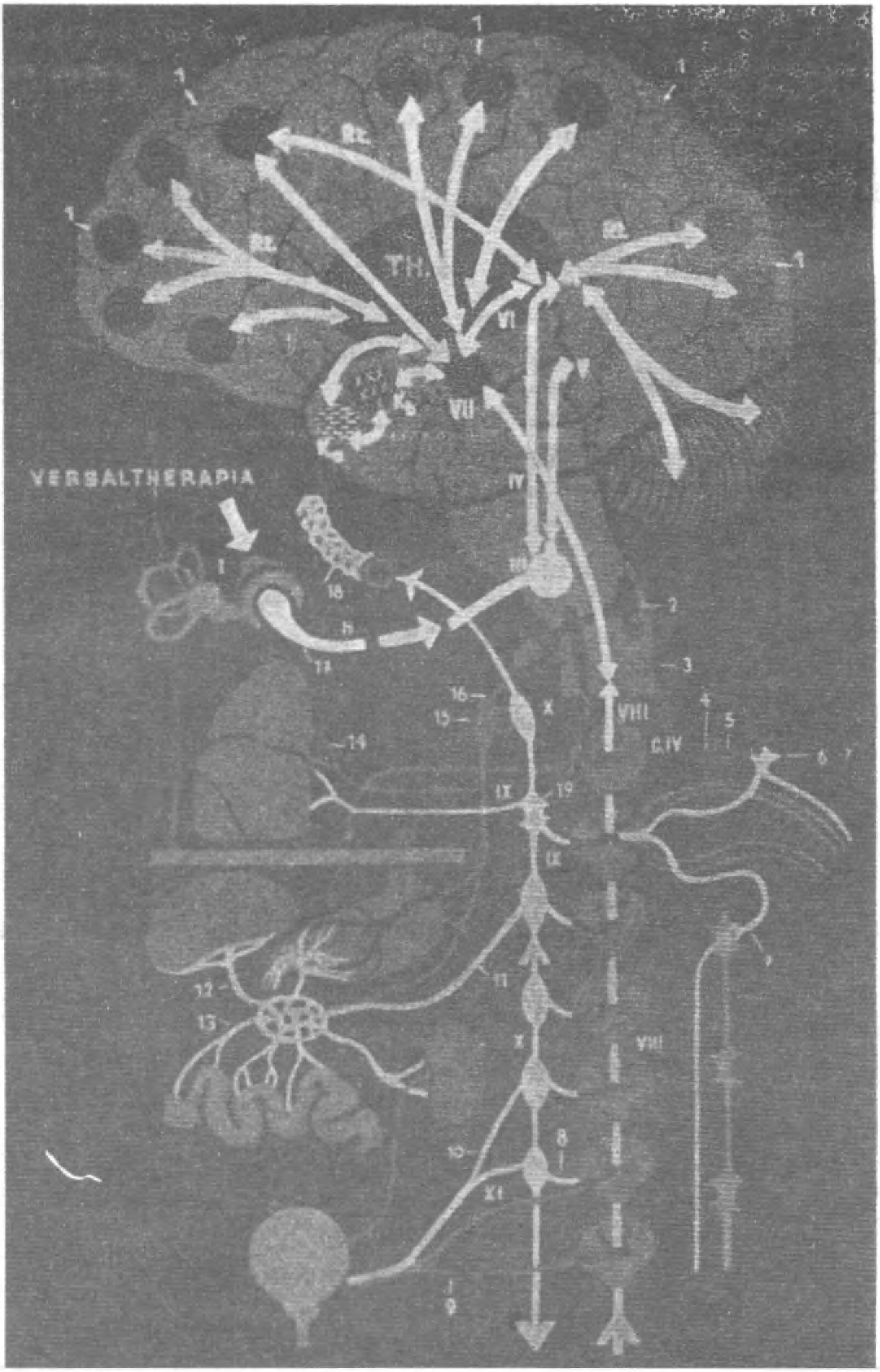
۴ـ Psycho.organic ۵ـ Psycho-humoral

۶ـ Cortico and neocortico-visceral (psychosomatic)

۷ـ Electromicroscopic, Cybernetic

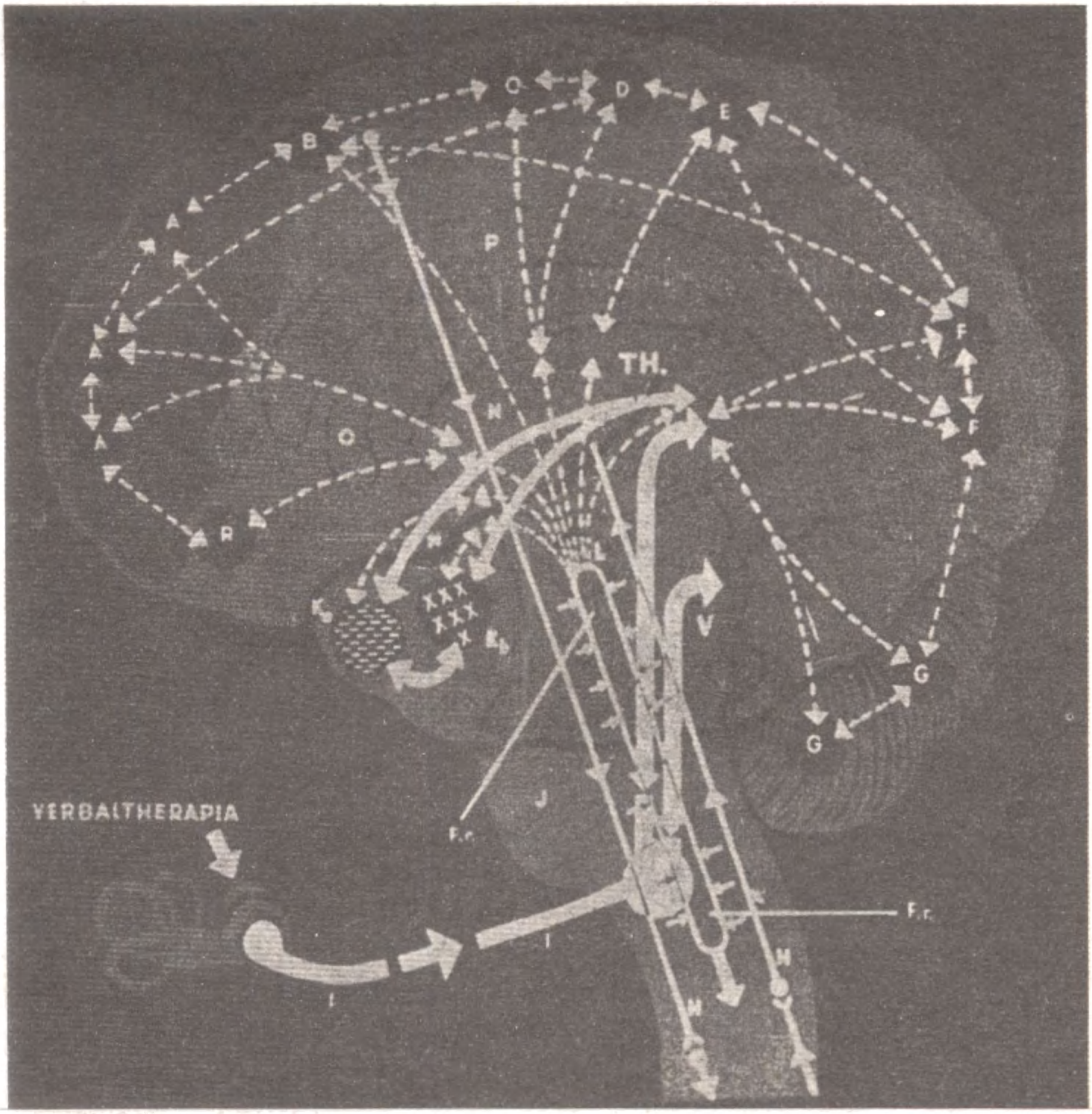
۸ـ Morphological ۹ـ Neuro-humoral

۱۰ـ Pcycho.organistic



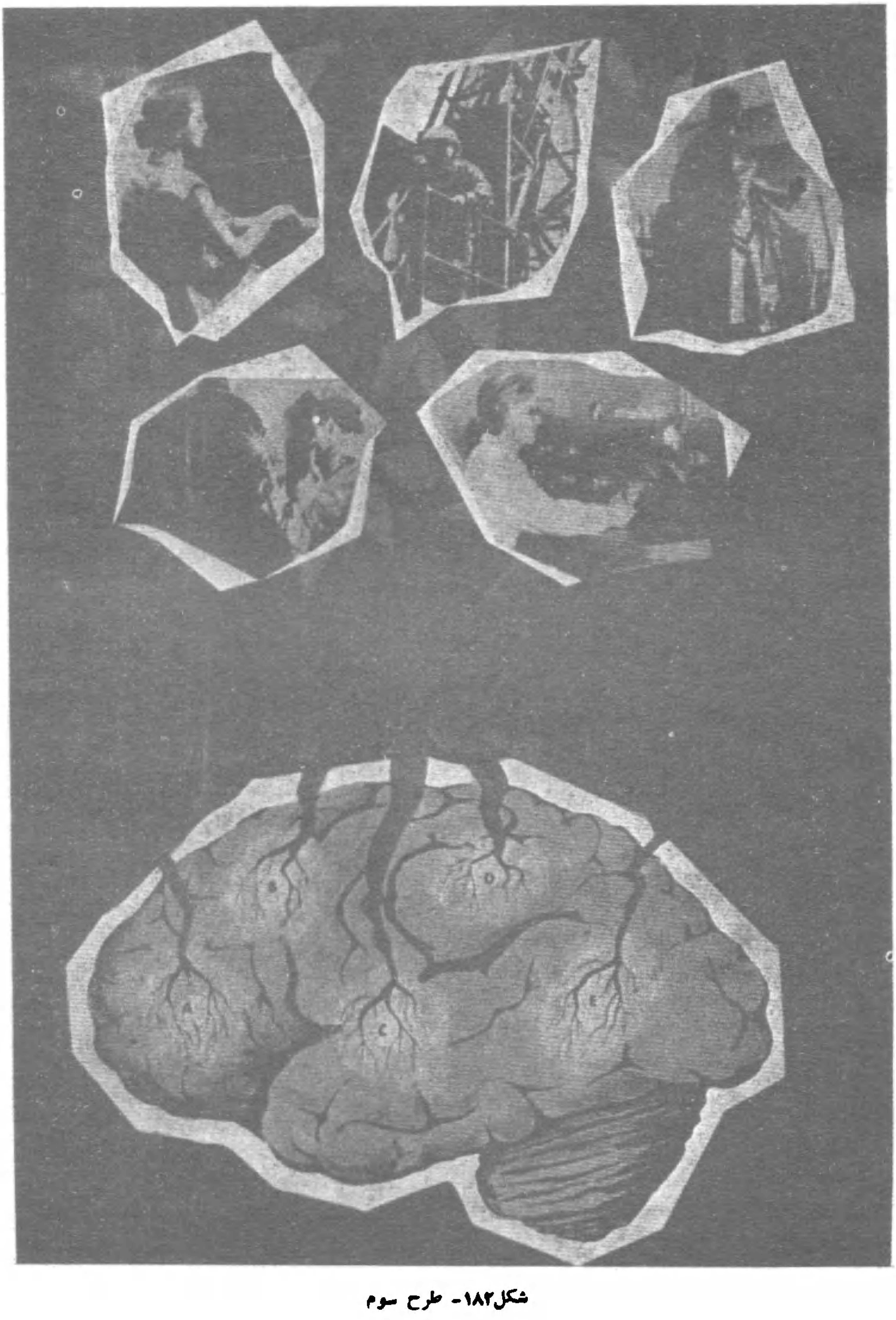
شکل ۱۸۰- طرح اول

ساختمان کلی بدن انسان یعنی ترکیبی ازجسم (۱) و جان متفقاً تأثیر انعکاسهای غیر مستقیم وبویژه کلی قرار میگیرند. این تأثیرپذیری همچنین باداشتن یك هدف معین ازطریق تلقینات هیپنوتیکی در رابطه قشرخاکستری(۲) وسفید مغز وجود دارد، این عوامل نفوذی یا محرك را کـه درحقیقت عبارت از انعکاسهای شرطی و غیرشرطی، تاثیرات عقلانی(۳) شدید مبتنی‌بر دلائل منطقی(۴)، وقوانین تفسیلی و تأثیرات هیپنوتیکی (اعـم از عینی یا ذهنی (۵)



شکل۱۸۱- طرح دوم

۱ـ Noma and Psyche　　۲ـ Neocortico-visceral
۳ـ Strictly intellectual influences
۴ـ Logical arguments and laws
۵ـ Subjective and objective



شکل۱۸۲- طرح سوم

مربوط به متغیرهای فیزیولوژی اعصاب وابسته به رفتار وکردار فرد هستند ازنظر ظاهر قابل تفکیك نمیباشند. برعکس ازنظر هزاران متغیر مختلف ازدرون با هم ارتباط داشته بهم متکی و وابسته‌اند وبدرون یکدیگر جریان پیدا میکنند. باوجوداین چیزی قابل لمس ومحسوس بوده. سه‌حالت مختلف ازنقطه‌نظرهوشیاری درآن قابل‌تشخیص است: **۱ـ بیداری و هوشیاری کامل ۲ـ هیپنوز ۳ـ خواب.** وبااین ترتیب میتوان بین تأثیراتیکه توسط منطق، تلقینات هیپنوتیك وانعکاسهای غیرشرطی درك میشود فرق قائل شد.

تأثیرات معالجه روانی ازطریق حرف وعمل «شفاهی وفعال (۱)» که نه‌تنها قادرند کار و وظیفه ارگانیزم را تغییر دهند بلکه میتوانند ساختمان و ترکیب شبکه‌ای آنرا نیز دستخوش تغییر وتبدیل نمایند ارتباطات عصبی(۲) این جریان را بطور تقریبی مجسم میکنند. البته در اینجا باید توجه دقیق به شبکه مغز(۳) وپیوستگی بخش مرکزی از شبکه پن‌فیلد(۴) معطوف گردد.

(۱) قسمت عصبی- بیولوژیکی(۵) فعال‌کننده خارجی وداخلی که ساختمان شبکه‌ای آنرا نشان میدهد.

(۲) اهمیت قطعی مراکز گویائی kbوka (درشکل ۱۸۱)

(۳) وظیفه مراکز عالی قشرخاکستری مغز انسان(۶) واقع درنقاط (A،B،C،D،E، F،G،H، وR) که درآن‌ارتباطات‌داخلی‌نامحدود بخش‌خارجی مغز در دوطریق رفت وبرگشت صورت میگیرد این‌بویژه‌اززمان‌تحقیقات«دبلیوپن‌فیلدفیلد»وارتباطات اودرباره شبکه پیوستگی قشرمرکزی مغز(۷) بودکه ساختمان شبکه‌های آن‌کانون اصلی مسائل تحقیقی درتمام‌موسسات ورشته‌ها قرار گرفت. این مسائل مربوط به مطالعه مغز استکه تنها دانش عصرما قادر به توضیح و تشریح قشرهای مختلف آن (نواحی مربوط به مکانیسم‌های دفاعی، شبکه رنگی(۸)، وسازمانهای عصبی) واهمیت ترکیب بسیار پیچیده آن میباشد. اما درتمام این‌حوزه‌های تحقیق هنوزهم بویژه ازسه جهت مذکور درذیل کمبودهائی مشهود است.

(۱) مسائلی که از ارتباط نواحی‌مذکور درارتباط خود بابیداری وآگاهی وهیپنوز ناشی میشوند. هنوز بمیزان‌کافی موردمطالعه ومعاینه قرارنگرفته‌اند.

(۲) اهمیت هیپنوز که از طریق تحقیقات الکتروانسفاگولرافیك(۸) جدید (تأثیرات جریانات الکتریکی برمغز) مورد تأئید قرار میگیرد، واز طرف دیگر هیپنوز طبی ازاین نظر که اثبات این تحقیقات درطبابت بالینی مورد غفلت و بی توجهی قرار گرفته‌است.

۱ـ Effects of the verbal-active-psychotherapy
۲ـ Nerve-Connections ۳ـFormatioreticularis (Fr)
۴ـ Centrencephalon-integration system of penfield
۵ـ Nerve-biological part ۶ـ Human neocortical centres
۷ـ Centrencephalon integrations system
۸ـ system limbicus ۹ـ Electro-encephalographic

(۳) قشر خاکستری مغز انسان بعنوان عالیترین عنصر تعیین کننده تحولات فیزیولوژیکی(۱) درقلمرو فعالیت روانی، روحی انسان هـرگز بطور رسا و کافی مذکور نیفتاده وارزیابی نشده است.

در اینجا همچنین مایلم عملیات کلی قشر خارجی (و در حوزه آن قشرخاکستری) را که از بالا به پائین عمل میکند، ونیز بخش زیرین آن (که ازحوزه بخش خاکستری) از پائین به بالا عمل میکند خاطرنشان سازم وهمه این مطالب کاملا برمبنای جنبه‌های جسمی- عصبی و بالینی حالت بیداری هیپنوز وخواب خواهد بـود. همچنین مـایلم کارتحقیقی آینده را بـرای اصلاح تناقضات مذکور وجبران زمان ازدست رفته موردتشویق وتأیید قراردهم. درانجمن‌های متخصصین، رشته‌زنجیر وسلسله مراتبی قوام گرفت که طبق آن:

۱ـ ساختمان شبکه‌ای مغز (بدون اینکه قادرباشد کمترین‌فعالیت فکری آگاه یافعالیت فیزیولوژیکی را درك وتشخیص دهد) که شامل عوامل محرك داخلی وخارجی(۲) (در سطحی کم وجزئی ازناحیه زیر قشرخارجی) بوده وبرتمام آنها تفوق داشته، درآنها ایجاد پیوستگی مینماید ازطرف دیگر این شبکه ازسطحی عصبی اولیه خود فعالیتهای‌تنظیم‌کننده حرکات مشابه فعالیت‌های شاخه عصب نباتی وفعالیت‌های مربوط به اجتناب ازخطر را درك کرده وتاحدودی از ناحیه پائین بخش یاقشر خارجی مغز حتی فعالیت فکر خلاق بخش خاکستری را نیز درك مینماید.

۲ـ شبکه لیمبیکوس(۳) بویژه- هسته‌های جلوئی مرکز بینائی تالاموس(۴) ارگانیز تنظیم‌کننده اولیه (قدیمه) تمام تظاهرات هیجانی(۵) است.

(۳) قشرخارجی ودرحوزه آن قشرخارجی(۶) مغز انسان، او را بـه انجام فعالیتهای روحی وروانی قادر میسازد. همانگونه‌که سعی‌کردم در شکل‌هـای خود آنـرا بصورت رفتـار سمبولیك نشان دهم، این نکته حائز اهمیت فوق‌العاده زیاد است که بدانیم هرسلول از تقریباً ۱۵ میلیارد سلول عصبی مغز دارای یك نقش موضعی است که باید آنرا ایفاءکند. ونیزاینکه بدانیم علاوه براین هرسلول دارای ارتباط عصبی(۷) باسلول‌های دیگروواصولا باتمام‌سلول‌های عصبی دیگر است در نتیجه هرسلول عصبی دارای ارتباط ثابتی بوسیله آکسونها و دندریتهای خود باتمام سلولهای دیگر عصبی مغز بـوده، بطور همزمان دردوجهت رفت وبـرگشت فعالیت میکند. بهترین طریق اثبات این موضوع ازطریق بررسی این‌حقیقت است‌که هم‌اکنون مقادیر

۱ـ The human neocorex as the highest morphological-physio-bagical deteesminant of the sauverain human spiritual-psychological activity.

۲ـ Exteroceptive and interoceptive impulses

۳ـ System limbicus دارای حاشیه رنگی

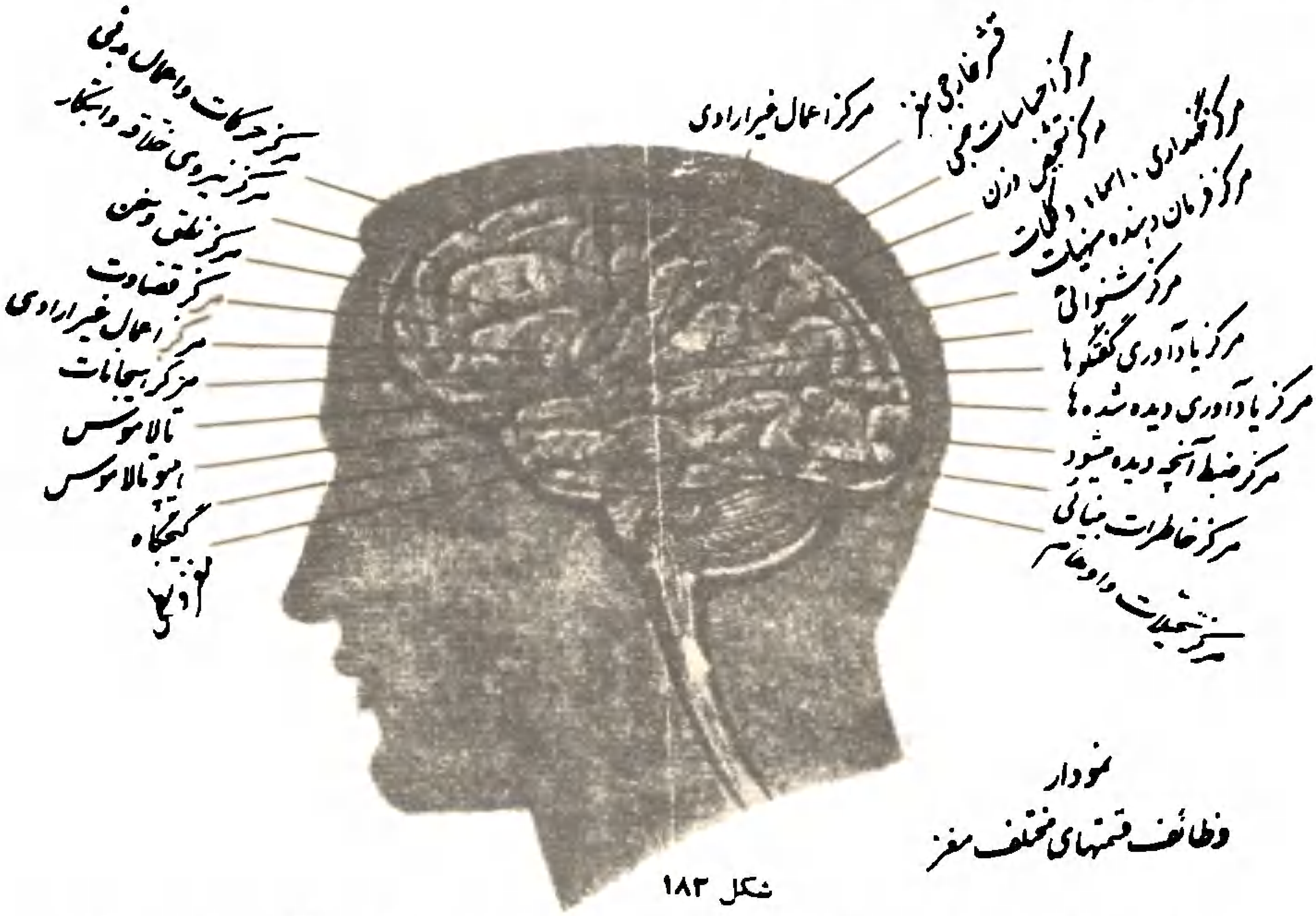
۴ـ The Frontal nuclei of the thalamus optici

۵ـ Emotional manifestations تظاهرات عاطفی

۶- The human Cortex قشرخارجی مغزانسان

۷- Synaptical عصبی‌که باعث انتقال تأثیرات میگردد.

زیادی از متغیرهای عصبی(۱) سلولهای اعصاب نشان داده شده واینکار بویژه باکمك تحقیقات الکترومیکروسکپیك انجام گرفته است تحقیقات بعدی ثابت‌نمودکه اصولا تمام سلولهای عصبی ساختمان یاترکیب شبکه‌ای مغز میتواند ازپائین به‌بالا وازبالا به پائین عمل کنند واین جزئی دریك حالت هیجانی وقسمتی بطریق نهی وانکار(۲) برسازمانها یاساختمانهای‌عصبی(۳) خارج ازشبکه مذکور انجام میگیرد. دراثر این جریانات ترکیب شبکه‌ای مغز دریك حالت مربوط تقریباً تمام تحریکات داخلی وخارجی را استنباط مینماید. در همین موقع (در ضمن) میتواند بطور پراکنده از پائین بداخل وخارج تمام اعضای دیگر وفعالیت‌هایشان را تحت‌تأثیر ونفوذ قرار دهد. باین‌ترتیب ممکن است گفته شودکه:



شکل ۱۸۳

ما حتی نمیتوانیم کمترین ایده‌ای در این زمینه داشته باشیم که چگونه این شبکه فوق‌العاده پیچیده (پیچیده‌تر ازهر دستگاه خودکاری که تاکنون شناخته شده) یعنی مغزانسان که دستگاهی‌الکترونیکی وفیزیولوژیکی‌است میتواند فعالیت‌های همزمانی،ومجزا واختیاری را از هم تفکیك‌کرده وتشخیص دهد. بهمین ترتیب اطلاع ما درباره چگونگی بلند شدن یك انگشت بسیارکم است. باوجوداین بوضوح میتوانیم مقدار زیادی ازتظاهرات روانی، فیزیو- لوژیکی و روانی ـ عضوی ظاهراً بکلی همزمان را درك کنیم . لاینقطع قوانین مربوط به بخش‌های خارجی وداخلی مغز وانعکاسهای غیرشرطی(۴) جریان دارند. بعلاوه، شاید

۱- Synapses of the nerve-cells متغیرهای عصبی سلولهای اعصاب

۲- inhibiting way بطریق نهی وانکار

۳- Nerve-organisations ساختمانهای عصبی

۴ـ Cortico-visceral and unconditiond reflexologic laws
قوانین مربوط به بخش‌های خارجی وداخلی مغز و انعکاسهای غیرشرطی

تجربیاتی با الکترودهای مغزی قدیمی(۱) از «دبلیو-آر-هس» گرفته تا «دلگادو» موجود باشند که تشابه‌های مشهود دراستفاده علمی هیپنوز را نشان دهند وآخرین نکته که دارای ارزشی کمتر از دیگر نکات نیست نتیجه هیپنوز خود انسانها وحیوانات است که مشابهاً ثابت نمود که ساختمان شبکه‌ای مغز نقش مهمی درجریانات بیداری و آگاهی، هیپنوز و خواب ایفاء میکند. وطبق‌این‌نقشهای مهم، ساختمان شبکه‌ای مغز باید بصورت عضوی عصبی وپیچیده مورد توجه قرار گیرد که تلقینات هیپنوتیکی براساس آن بصورت یك سیستم «عضوی-عصبی» هیپنوز(۲) ویژه‌کارمیکندکه نفوذ «عصبی-عضوی» خودرا بطور تقریباً مستقیم اعمال‌مینمایند.

-ساختمانهای عصبی قشرخاکستری ویژه‌که حروف (E'D'C'B'A) بطورتقریبی وناقص آنها را نشان داده وبدون آنها اجرای فعالیت معقول روحی-روانی عادی غیرممکنست. در این شکل سعی شده خاصیت طبیعی-علمی روانپزشکی-روانشناسی-روان درمانی نشان داده شود،(شکل اولیه توسط جی-آر-ریچ(۳) وعکسهای قابل استفاده آن توسط «ام-تی-آی(۴) در بوداپست تهیه شده است. وبراساس اطلاعاتی‌که من (دکترفولگیس) دارم این تصویر برای اولین‌بار دانش امروزی مارا درمورد پاره‌ای ازجنبه‌های‌بسیار مهم مسائل مربوط بروح وجان (۵) که هزاران سال لاینحل بوده مجسم میکند ومیکوشد تانشان دهدکه بدون وجود حرکات متفاوت ماده(۶) درسلولهای قشرخاکستری مغز هیچگونه فعالیت روانی‌فیزیولوژیکی صورت نخواهد گرفت.

دراینجا ترجمه مقاله دکترفولگیس تمام میشود، وشما در این بخش بخوبی علت علمی چگونگی تأثیر هیپنوتیزم را دانستید، درصفحات قبل در بخش فن هیپنوتیزم متوجه شدید که چه عوامل خارجی باعث هیپنوتیزم میشود ودراین قسمت فهمیدیدکه چه اثراتی در داخل مغز وبدن واعصاب انجام میشود، وحالا بـه‌بخش دوم تحت‌عنوان استفاده ازهیپنوتیزم در امور و مسائل اجتماعی میپردازیم.

خلاصه بخش اول

۱- کسانیکه باساختمان مغزواعصاب آشنائی‌دارند برای «حرف» و «تلقین» ارزش فوق‌العاده‌ای‌قائل‌هستند. با«حرف» میتوان غددمترشحه دهان‌حتی سایر غددرا تحریك‌کرد ، با حرف میتوان ایجاد ترس نمود ، یا ترس را ازبین برد، با «حرف» سخنرانان بزرگ مردم را در زمان جنگ به‌آغوش‌آتش‌کشانده‌اند.

۱- Chronical brain-electrodos الکترودهای مغزی قدیمی

۲- Hyponsis-oerue-organ system سیستم عضوی-عصبی هیپنوز

۳- J.R.Repeze

۴- M.T.i ۵- Body_soul problem مسئله مربوط بجسم وجان

۶- Material_movements حرکات مادی

۲ـ حرف و «تلقین» درحال هیپنوز اثربسیار زیادتری دارد.

۳ـ ترس، اندوه، اضطراب وبسیاری ازعواطف واحساسات‌منفی‌دیگربوسیله «حرف» و «تلقین» اعم ازحقیقی یا خیالی وارد مغز میشود، وازطریق دستگاه سلسله اعصاب باماهیچه‌ها به‌غددصنوبری‌فشار وارد مینماید، درنتیجه غددصنوبری ماده‌ای بنام اس‌ـتی‌ـاچ زائدبراحتیاج ترشح کرده واین‌ماده ازطریق خون وارد سایرغددو سایراعضاء بدن میشود ودرنتیجه تولید بسیاری ازانواع مختلف بیماریها رامینماید.

۴ـ کار زیاد، محیط نامناسب، فقدان تفریح و گردش، استراحت کم، غذای نجویده وناسالم، مشروبات الکلی، سرما و گرما وعواملی نظیرآن نیز برعضلات و اعصاب فشاروواردمیآورند وماهیچه‌هاهمیشه بحالت‌انقباضی‌درمیآیند وسفتی‌ماهیچه‌ها بعلاوه سایرعوامل نیز برهمه اعضاء بدن وغده صنوبری فشاروارد میآورند درنتیجه بیماری‌های روانی وجسمی‌بوجود میآیند.

۵ـ عواطف مثبت نظیر امید، نشاط، عشق، ومحبت ازطریق‌حواس واردمغز میشوند وغده صنوبری ماده‌ای بنام «سی‌ـتی‌ـاچ» ترشح میکند ودرمقابل هورمون «اس‌ـتی‌ـاچ» تعادل برقرار وشخص معالجه میشود.

۶ـ عواطف مثبت را بوسیله هیپنوتیزم خیلی‌قویترمیتوان ایجاد کرد انقباض عضلات را میتوان بوسیله هیپنوتیزم ازبین‌برد.

۷ـ بوسیله‌فروکردن «الکترود»هائی درمغزوباتحریک‌آنهابوسیله برق‌ضعیف ویافرستنده‌ترانزیستوری، میتوان‌شخص‌رابکارهای‌مختلف واداشت،عواطف‌مختلف ایجادکرد وبیماریهارا معالجه‌نمود.

۸ـ هیپنوتیزم قادراست‌کارهمان الکترودهارابدون عمل‌جراحی و دردسر در زمینه‌ای وسیع‌تر انجام دهد.

بخش دوم

فواید اثبات شده وعلمی هیپنو تیزم

فواید هیپنو تیزم را درسه‌فصل مورد بحث قرار میدهیم

فصل اولـ ساختن وتغییر شخصیت افراد بوسیله هیپنوتیزم.

فصل دومـ معالجه بیماریهای روانی وعصبی بوسیله هیپنوتیزم ومورد استفاده آن در پزشکی و جراحی.

فصل سومـ استفاده ازهیپنوتیزم درامور ومسائل اجتماعی، اکنون به‌بحث درپیرامون هریك از عناوین سه فصل بالا میپردازیم.

فصل اول

نقش هیپنو تیزم در تغییر شخصیت وخصوصیات اخلاقی

*** هیپنوتیزم نبوغ راچمانینف موسیقیدان‌بزرگ شورویرا ظاهرودرخشان نمود.**

*** دیسرائیلی میگوید: پشتکارجزئی‌ازاجزاء متشکله‌نبوغ‌است وهیپنوتیزم‌این‌پشتکار رابه‌شما میدهد.**

*** تعیین هدف بوسیله‌هیپنوتیزم؛ این‌محصل دبیرستان‌میخواست افسر نیروی دریائی بشود.**

*** آیاتعیین‌وتغییرات سرنوشت بوسیله هیپنوتیزم امکان دارد؟**

*** چگونه سرنوشت این‌کودك بلیط فروش بوسیله هیپنوتیزم تغییرکرد؟**

*** چراگاهی‌نمیتوانیم‌تصمیمات‌خودرا اجراکنیم؟ چرانمیتوانیم‌خصوصیات اخلاقی، فکرواحساسات خودرا تغییردهیم؟ هیپنوتیزم این‌سدهای‌مغزی راویران ونابود میکند.**

مبحث اولـ تأثیر هیپنوتیزم در خلق و خوی و احساسات.

«ویت ذنهافر» مؤلف‌کتاب « هیپنوتیزم و بررسی تلقین‌پذیری»(۱) مینویسد : اصطلاح «خلق و خوی(۲)» یکی از واژه‌های مبهم روانشناسی است، زیراکه آن حالتی ازمغز است و همچنین اصطلاح «وجود عقده (۳) » که ناشی از واخوردگی احساس و عواطف میباشد ،

۱ـ این‌کتاب‌بفارسی‌ترجمه‌نشده‌است Hypnotism an objective study in suggestibility

۲ـ Mood خلق و خوی ۳ـ وجود عقده Complex state

نیز بنو به خود مبهم است. ولی باوجود این بین روانشناسان اتفاق نظر وجود دارد، که طرز حرکات و رفتار افراد معرف خلق و خوی آنانست ، بنا بگفته «وارن»(۱) خلق وخوی دائمی است ولی یك حالت عاطفی درونی لایتغیر نیست، بعبارت دیگر خلق و خوی دائمی ولی متغیر است.

بهرحال مسئله مهم اینست که:

اولاً ـ آیا خصوصیات مختلف اخلاقی تحت تأثیر هیپنوتیزم تغییر مییابد ؟

ثانیاً ـ این تغییر خصوصیات اخلاقی تا چه اندازه حقیقی وثابت است؟

همین دو سئوال که در خصوص خلق و خـوی مطرح شد، همین دو سئوال نیز درباره عواطف و احساسات افراد نیز مطرح است ، بدین معنی که آیا هیپنوتیزم میتوانـد عواطف و احساسات را تغییر دهد: وآیا این تغییر تاچه حدودی حقیقی است؟ ظاهراً ماهیت وخصوصیات خلق و خوی و عواطف با یکدیگر متشابهند. اگر هیپنوتیزم بتواند اولی را تغییردهد، دومی را هم تغییر خواهد داد و بالعکس.

تازه‌ترین آزمایشی که در این باره صورت گرفته ، بوسیله «بندیك(۲)» بوده است ، بندیك پس‌ازاینکه آزمایش شونده را بخواب هیپنوتیزم فروبرد، باتحریك عواطف واحساسات وی مشاهده کرد، که خوابرو شروع به گریه و ریختن اشك(۳) فراوان نمود.

همانطورکه در فصول قبل مطالعه نمودید، من این آزمایش را به‌کرات انجام داده‌ام . ولی نتیجه هیچوقت مساوی نبوده است ، برخی از هیپنوتیزم شونـدگان خود بخود و قبل از تحریك احساسات شروع بگریه میکنند، و برخی دیگر فقط بعد ازتلقین گریه میکنند، و این گریه‌کنندگان را من درتجربه به سه‌شکل دیده‌ام، یك‌عده شدیداً متأثرمیشوند و گریه میکنند و اشکهای زیادی هم میریزند و یکعده دیگر، گریه میکنند ولی اشك از چشمهایشان نمیآید، دسته‌سوم خطوط صورتشان هیچ تغییر نمیکند، درظاهر گریه هم‌نمیکنند، فقط بطور نامحسوس مشاهده میشود که کمی متأثر شده‌اند، ولی بعد ازبیدارشدن اظهار میدارند که:

«من خیلی گریه کردم». «بندیك» همچنین درباره بالا رفتن فشار خون(۴) و زیادشدن ضربان نبض(۵) درحال هیپنوز آزمایشاتی کرده است

چندنفر ازسایر دانشمندان روانشناس نظیر «بیر» و «فولد» آزمایشاتی درباره‌چگونگی رابطه هیپنوتیزم با تنفس انجام داده‌اند. عده‌ای دیگر مانند، «دوتش وکوف»، «ویت هورن» «بیر» و «بندیك» آزمایشاتی در خصوص تغییر ضربانات قلب درحال هیپنوز انجام داده‌اند.

---

۱ Warren　　۲ـ Benedek

۳ـ ریزش اشك Lacrimation

۴ـ بالا آمدن فشارخون Elevation of blood Pressure

۵ـ ضربان نبض Acceleration fo the pulse

«گریف و ترومن»، «گریف ومایر» و «ویتهورن» و «فولد» آزمایشی درباره‌تغییرات در متابولیسم دراثر تحریك حالات عاطفی درحال هیپنوتیزم انجام داده‌اند.

درباره تأثیر هیپنوتیزم در اعمـال ترشحی بدن دانشمندانی‌نظیـر «هیلیك» و «هوف» «هی‌یر» و «گرات»آزمایشات و بررسیهای‌لازم راکرده‌اند. درخصوص تأثیرهیپنوتیزم‌برروی املاح واسید معدی «هیلیگ» و «هاف» تحقیق و آزمایش نموده‌اند.

«موهر»، «ویر» ، «کرشمر» و «کروگر» و «گلاسبر» دربـاره هیپنوتیزم و جریان تغییرات خون بدن تحقیق وآزمایش کرده‌اند.

چنانچه به «خوابرو» درحال هیپنوز، تلقین ترس و وحشت شود. «سوژه» این تلقین‌را خواهد پذیرفت و دچار ترس و وحشت خواهد شد وگاهی این ترس و وحشت بالرزش دست ، انگشتها و بدن «مدیوم» نمایان میشود، این آزمایش و بررسی بوسیله چندتن ازمتخصصین فن من‌جمله «ادواردز» بعمل آمده است

بالاخره درباره رابطه هیپنوتیزم باعوارض پوستی و جوشهای بدن دونفر از دانشمندان هیپنوتیزم بنام «هیلیك» و«هاف» آزمایش وتحقیق کرده‌اند.

«ویت ذنهوفر» درکتاب پانصد صفحه‌ای خود تحت عنوان «هیپنوتیزم و تحقیقی درباره تلقین‌پذیری» مینویسد: «بطوریکه قبلاً هم اشاره کردیم همه این‌آزمایشات‌بایستی باقید احتیاط پذیرفته شود، بخصوص ازنقطه نظر نواقص طرحهای آزمایشی. با وجود این بایستی قبول‌کرد که‌نسبت زیادی ازاین آزمایشات‌کاملاً صحیح بوده، خلق وخوی واحساسات وعواطف اشخاص تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار گرفته وتغییر مییابد.

سایرآزمایشات روانشناسی غیرهیپنوتیزمی‌که ازطریق‌تلقین برروی‌عواطف واحساسات وخلق وخوی افراد صورت‌گرفته بهمین نتیجه رسید و اثرات هیپنوتیزم برروی تغییرشخصیت ازطریق دیگر ثابت شده است.

«فیشر» و «مارو» خلق وخوی‌های مختلف را مورد تحقیق قرار دادند:

خلق و خوی‌های قوی، خلق و خوی‌های ملایم ومطبوع، خلق و خوی‌های ناشناخته و مبهم، خلق و خوی‌های خشن و نامطبوع. به خلق و خوی مغرور تلقین کردندکه هنجار است و به سوژه دیگر تلقین کردندکه مأیوس و افسرده است ، در نتیجه تأثیرات متفاوتی را نسبت به‌آزمایش شونده‌های مختلف مشاهده کردند، گرچه این‌تحقیقات درزمان آزمایش نتیجه‌بخش هستند ولی معلوم‌نیست‌که آزمایش‌شونده بعد ازبیداری‌ازهیپنوز، درزندگی عادی‌هم‌خصوصیات اخلاقیش تغییریابد، باین دلیل‌که زندگی‌روزانه سوژه موردکنترل و آزمایش قرار نمیگیرد. ولی سه نفر از دیگر دانشمندان روانشناس «لوین» و «گراسی» و «گرسن» اثرات تلقینات را درحال‌بیداری بوسیله جداول «ررشاخ»آزمایش‌کردند، خوشبختانه نتیجه اثرات هیپنوتیزم بعد ازبیداری رضایتبخش بود، و تحقیقاتی‌که درباره تغییرخلق و خوی آزمایش‌شوندگان در خانواده آنها بعمل آمد با نتیجه آزمایشات «ررشاخ» مطابقت میکرد.

نکته مهم دیگریرا که جداول «ررشاخ» نشان دادند، این بودکه تغییرشخصیت‌آزمایش‌شونده بهیچوجه ناراحتی واختلالی درفکر، جسم وروان وی بوجود نیاورده بود و آزمایشات عصبی نشان دادند. که اعصاب خوابروها در وضع مناسب وخوبی میباشد.
بهرحال خلاصه ونتیجه عقاید این دانشمندان اینست که، همانطورکه‌عواطف واحساسات مختلف‌را ازطریق هیپنوتیزم میتوان درحال هیپنوز بوجود آورد، همانگونه نیزعواطف وخلق و خویهای منفی و مزاحم را میتوان بوسیله هیپنوتیزم از بین برد، بعنوان مثال همانطورکه میتوان شخصی راکه در زندگی روزانه‌اش بانشاط و با روحیه است درحال هیپنوتیزم متأثر و مغموم نمود، تا جائیکه ازشدت تأثر گریه کند، همانگونه نیزمیتوان شخصی‌راکه درزندگی روزمره‌اش دارای خلق و خوی افسرده و ناامید است، او را بانشاط و امیدوار نمود.
ولی اثرات هیپنوتیزم نسبت به سوژه‌ها با خلق و خویها و ساختمان عصبی و فکری متفاوت است، واین‌اثرات نسبت مستقیمی بامیزان تلقین‌پذیری وتعداد دفعات هیپنوتیزم‌دارد.
درضمن بایــد توجه داشت‌که قدرت هیپنوتیزم در تغییر خلق و خوی‌ها نامحدود نیست قدرت هیپنوتیزم درتغییرشخصیت‌ها محدود به‌حدود توارث وعوامل‌ارگانیکی‌است. بدین‌ترتیب هیپنوتیزم‌قادر نیست‌نژادورنگ وخصوصیات عضوی وارثی‌را تغییردهد. بعبارت‌دیگرمیتوان گفت جنبه‌اصلاح‌کنندگی دارد، نه‌جنبه سازندگی. هیپنوتیزم‌نمیتواندمس‌راتبدیل‌بطلاکند، ولی‌میتواند مس‌رامس‌تروطلارا‌طلاترنماید. دراصطلاح عامه آنچنان‌را آنچنانتر می‌کند. بدینترتیب‌ممکن‌است برروی شخصیت‌های‌اولیه بی‌اثر باشد، ولی‌شخصیت‌های‌اکتسابی‌ثانویه‌را بخوبی‌میتواندتغییردهد.

اسامی‌کتب ودانشمندانیکه درمبحث‌اول ذکرشد. هیچیك ازاین‌کتاب‌ها بفارسی ترجمه نشده‌اند

شماره	نام مؤلف	نام‌کتاب
۱	Benedek	Avegetativ idegrendozer befolyasarol hypnosiban
۲	Warren, H.C	Dictionary of psychology
۳	Bier, W	Beitrag Zur Beeinflussung des Kreislaufes durch psychische vorgange
۴	Fulde, E	Uber den Einfluss hypnotischer Erregungszustände auf den Gasaustausch
۵	Deutsch, F., and kauf, E.:	Dsycho-physische Kreislaufstudien
۶	Whitehorn	Physiological changes in emotional states.
۷	Grafe, E., and Traumann	Zur Frage des Einglusses psychischer Depressionen
۸	Grafe, E., and Mayer.	Uber den Einfluss der Affekte auf den Gesamtstoffwechsel.

نام خارجی کتاب	نام مؤلف	شماره
Uber hypnotische Beeinflussung der Nierenfunktion	Heilig, and Hoff	۹
Studien Zum phosphorsaurestoffwechcol.	Heyerand Grote, W	۱۰
Psychophysische Behandlungsmethoden.	Mohr, F	۱۱
Der Einfluss psychischer vorgange auf den Körper.	Weber, E	۱۲
Uber die Beeinflussung des serumkalkg-ehaltes in der Hypnose.	Kretcchmer, and kruger	۱۳
Psychische des Blutserumkalkspiegls.	Glasser, F	۱۴
Hypnosis and involuntary movements	Edwards,	۱۵
Experimental study of moods	Fisher, and Marrow	۱۶
Hypnotically induced mood changes in The verbal and graphic Rorschach	Levine, K,N. Grassi	۱۷

مبحث دوم

پدیده‌های ناشی از تلقینات هیپنوتیزمی

تأثیر هیپنوتیزم برروی اعضاء حرکتی

در این مبحث ما به بررسی آندسته از تغییراتی میپردازیم، که بوسیله تلقینات در حال هیپنوتیزم ویا صرفاً در اثر هیپنوتیزم تنها در افراد بوجود میآید.

پدیده‌های خودبخودی و تلقین شده درهیپنوتیزم ۱

«اریکسن» پس‌ازیك سلسله آزمایشات نتیجه گرفت‌که اثرات هیپنوتیزم را میتوان بدو دسته مجزا از هم تقسیم‌کرد : الف‌ـ اثرات جسمی(۲) بـ‌ اثرات روانی(۳). و این اثرات

۱ـ Suggested and Spontaneous Phenomena in Hypnosis

۲ـ Somatic Phenomena پدیده جسمی

۳ـ Esychophysiological اثرات روانی

گاهی خودبخود حادث میشوند و گاهی در اثر تلقین بوجود میآیند. ولی اثرات نوع اول‌را هم‌کاملا خودبخودی نمیتوان دانست زیرا هیپنوتیزم شونده تحت تأثیر اوضاع و احوالی است که طبق همان شرایط عکس‌العمل‌هائی از خود نشان میدهد ، بهرحال اثرات خودبخودی هیپنوتیزم را نیز میتوان به چند دسته تقسیم‌کرد، یکعده اثراتی‌که ناشی از خاطرات‌گذشته است، یکدسته اثراتی‌که مربوط به‌چگونگی اطلاعات خوابرو ازهیپنوتیزم است. ویك سری اثرات مثبت یا منفی‌که ناشی ازخواص خود هیپنوتیزم میباشد.

اثرات ناشی ازتلقین نیز بستگی بطرز تلقین دارد، ممکن است خاصیت بعضی تلقینات بنحوی‌باشدکه‌اثری درسوژه‌نداشته‌باشد ویااثر آن‌کم‌باشد، مگراینکه‌کلمات وعبارات‌تلقینی‌را عوض‌کنیم. مثلاً اگر به «خوابرو» گفته شودکه «شکمت غنج میزند» ممکن‌است. هیچ عکس‌العملی دیده نشود ولی اگر بگوئیم‌که تو حالا خیلی‌گرسنه هستی و از گرسنگی شکمت غنج میزند باحتمال قوی اثرات این تلقین ظاهر خواهد شد. ویا اگر به سوژه تلقین کنیم که هم اکنون معده‌ات درحال ترشح املاح و اسید است ، ممکن است تلقین بی‌اثر باشد ، ولی اگر بگوئیم هم‌اکنون درحال‌خوردن چلوکباب هستی و معده‌ات ترشح میکند، قطعاً این‌تلقین اثر خودرا خواهدگذاشت. بدین ترتیب می‌بینیم‌که‌گاهی‌تلقینات مستقیم‌بی‌اثرهستند، دراینصورت باید تلقینات غیرمستقیم باشند.

طبقه‌بندی تغییرات بررسی شده در هیپنوتیزم: تغییرات‌ناشی ازهیپنوتیزم را بطرق‌مختلفی میتوان طبقه‌بندی‌کرد، ولی‌برای سهولت عمل بهتراست این تغییرات بطریق زیر طبقه‌بندی شوند:

دسته اولـ تغییراتی‌که در اثر تلقین بوجود میآیند.

الف : تغییرات استنباطی(۱)

۱ـ احساس(۲)

۲ـ ادراك(۳)

۳ـ دقت(۴)

۴ـ تداعی(۵)

۵ـ حافظه، خاطره(۶)

۶ـ تفکر(۷)

ب‌ـ تغییرات حرکتی(۸)

۱ـ فعالیتهای عضله‌ای‌بطورکلی(۹)

۱ـ Cognitive processes ۲ـ Sensation ۳ـ Perception
۴ـ Attention ۵ـ Association ۶ـ Memony
۷ـ Thought ۸ـ Motor processes
۹ـ Muscular activity in general

۲ـ اعمال ارادی(۱)

۳ـ اعمال انعکاسی (غیرارادی)(۲)

۴ـ عادات(۳)

۵ـ رفتارها بطور کلی(۴)

ج: تغییرات عاطفی(۵)

متداول‌ترین اثرات تلقینی هیپنوتیزم عبارتند از کری(۶)ـ کوری(۷) ـ فراموشی(۸) بیحسی(۹) وکرختی، بیهوشی(۱۰) و بازگشت بگذشته.(۱۱)

دسته دومـ تغییراتی‌که بدون‌تلقین خودبخود درحال هیپنوزبوجودمیآیند. اینِدسته از تغییرات بدنباله تلقینات دسته اول بوجود میآیند. که « اریکسن » آنها را به ترتیب زیر طبقه‌بندی‌مینماید:

الف: تغییرات‌بصری(۱۲)

۱ـ تقلیل‌قدرت دید، که بشکل تاری چشم جلوه‌گرشده و سوژه بسختی‌میتواند حروف وکلمات‌کتاب را بخواند.

۲ـ انقباض عضلات چشم.

۳ـ عدم توانائی سوژه درتمرکز و خیره‌کردن چشم

۴ـ تقلیل توانائی چشمی سوژه در درك طول و عمق.

۵ـ عدم تشخیص صحیح رنگها.

ب: تغییرات شنوائی(۱۳)

۱ـ تقلیل نیروی شنوائی.

۲ـ عدم تشخیص محل صحیح ودقیق صدا

۳ـ انحراف در درك چگونگی صدا.

ج: تغییرات عامل حرکتی(۱۴)

۱ـ عدم هم آهنگی حرکات عضله‌ای بطورکلی

۱ـ Voluntary acts ۲ـ Reflexacts (involuntary)
۳ـ Habit ۴ Total behavior ۵ـ Emotional processes
۶ـ deafness ۷ـ blindness ۸ـ amnesia
۹ـ analgesia ۱۰ـ anesthesia ۱۱ـ age - regression
۱۲ـ Alterd visual behavior
۱۳ـ Altered auditory behavior
۱۴ـ Altered motor behavior

۲ـ اختلالات حرکتی بخصوص مانند:
فلج عضلانی و لرزش(۱)
اپراکسیا(۲)
اختلالات گویائی
دیسمتریا(۳)
تثبیت چشمی(۴)، انبساط حدقه‌ای(۵) و حرکات تشنجی کره چشم(۶).

د ـ سایر انواع تغییرات رفتاری:

۱ـ بیحسی و بیهوشی(۷)
۲ـ عکس‌العمل‌های داخلی نظیر تهوع و سرگیجه.(۸)
۳ـ حالات اضطراب و ترس همراه با حالات روانی مختلف.(۹)
۴ـ فراموشی، بشکل بخصوص و محدود(۱۰)
۵ـ تجدید و بیادآوردن خاطرات فراموش شده.

این عوارض ممکن است قبل ازتلقینات لازم درخواب‌رفته ظاهر شوند وتوسعه یابند ویا ممکن است درحال تلقین یا بعد ازتلقینات لازم وجود داشته باشند، نکته مورد توجه دراینجا اینست‌که‌گاهی این‌عوارض ممکن است، علائم ونشانه بیماریهای مغزی وروانی خوابرو باشد که هیپنوآنالیست نبایستی از آن غافل باشد.

اعمال حرکتی ارادی در هیپنوتیزم.

القاء لرزش: باذکرمقدمات یادشده بالا، حالامابررسی‌خوددرادرباره‌تأثیرات هیپنوتیزم، حرکات واعمال حرکتی ارادی‌آغازمینمائیم. دراینجا مانند بسیاری‌ازموارد ومسائل‌هیپنوتیزم شایعات و نتیجه‌گیریهای حرفی بدون دلیل تجربی خیلی بیشتر و قویتر از آن چیزیست که درعمل درحال هیپنوزمشاهده میشود. بعنوان مثال‌گاهی دیده شده وقتی‌بطورمستقیم به‌خوابرفته تلقین میکنیم که دستت دچـار لرزش شده است. سوژه تلاش برای لرزاندن دستش مینماید، ولی‌اظهارمیداردکه نمیتواند اینکاررا انجام‌دهد. گرچه علائم ونشانه‌ای درخوابرودیده‌نمیشود که دلالت برسعی وکوشش‌برای‌لرزاندن دستش کرده‌باشد، علت‌این‌خودداری را میتوان‌اینطور تفسیر کردکه درواقع‌خوابرو فکرمیکندکه‌این‌تلقین‌واین‌عمل‌چه‌نتیجه‌ای میتوانندداشته‌باشد. در سایرمواردپاسخ‌های‌کم‌وبیش‌متفاوتی‌مشاهده‌شده‌است بعنوان‌مثال‌به‌سوژه‌تلقین‌شده‌است که‌ازجای خودنمیتواندتکان‌بخورد، ازروی‌صندلی نمیتواند بلندشود. وقتی‌سوژه‌تلاش‌میکندکه‌ازجایش‌بلندشود

۱ـ Paresis and Paralysis　۲ـ Apraxia　۳ـ Dysmetria
۴- Ocular fixation　۵- Pupillarydilation
۶- Nystagmoid movements　۷- Analgesia and anesthesia
۸- Subjective reactions of nausea and vertigo
۹- Anxiety states and Phobic reactions Rith Their Various Psychological Concomitants
۱۰- Amnesias, usually specific and Circumscribed

مانند مثال لرزش دست که قبلاً ذکر شد مشاهده میشود که هیچ کوششی برای بلند شدن نمیکند. ولی درعوض اظهارمیدارد که نمیخواهد ازجایش بلند شود، جایش کاملاً راحت است و بازمیتوان اینطور استدلال کرد که سوژه دلیلی نمیبیند که چرا نبایستی درجایش درهمانجاکه هست بنشیند. و چنانچه بعد از خروج از حال هیپنوز پرسش شود که آیا میتوانسته و آیا قادر بوده است که از جای خود بلند شود یا نه ؟ برخی ازسوژه‌ها جواب میدهند که من اگرمیخواستم میتوانستم ازجای خودبلند شوم، و برخی جواب میدهند که تلاش کرده‌اند، ولی نتوانسته‌اند ازروی صندلی بلندشوند. البته نتیجه چنین آزمایشات این نیست که پس تلقین درحال هیپنوز بی‌اثر بوده است و یا تلقین اثری ندارد ، بلکه نتیجه عمل گاهی بستگی بطرز تلقین دارد . و در این قبیل موارد بایستی تلقینات بطور غیرمستقیم بعمل آیند. آزمایشاتی که من (ویت ذن هوفر) انجام داده‌ام، اکثراً با تلقینات غیرمستقیم به نتیجه مطلوب رسیده‌ام ، و چنانچه یك سوژه تلقین مستقیم را بخوبی انجام نداده ، ولی سوژه دیگر درهمان شرایط و وضعیت به همان تلقین مستقیم بخوبی جواب داده است.

تلقین لرزش بطرق مختلفی خودرا نشان‌میدهد. بنابراین اگرتلقینی، اجرا نشود دلیل برشکست تلقین نیست، بلکه بایستی عوامل مختلفی دیگر درنظر گرفته شود.

« اریکسن » نیز دراین خصوص آزمایشاتی انجام داده و درچند مقاله نظرات و نتایج آزمایشات خودرا اظهار داشته است. «اریکسن» مینویسد: هنگام هیپنوتیزم با انجام تلقینات صحیح بسهولت مشاهده میشود که:

اولاً ــ سوژه نمیتواند بازو ویا دست خودرا تکان دهد.

ثانیاً ــ بازو یا دست خوابرو سفت و محکم میشود.

ثالثاً ــ بازو یادست سوژه بطورکامل شل وسست میشود که قادربحرکت دادن آن نیست.

حالا به سایر اثرات هیپنوتیزم میپردازیم .

زیاد شدن نیروی عضلانی در اثر تلقین درحال هیپنوز:

در باره تأثیر هیپنوتیزم در زیاد شدن نیروی عضلانی آزمایشاتی بتوسط دانشمندان روانشناس انجام‌شده است. «ولز(۱)» پس‌ازیك سری آزمایشاتی بکمك نیروسنج باسوژه‌های مختلف در حال هیپنوز انجام داده اینطور اظهارنظر مینماید که قدرت عضلانی سوژه در حال هیپنوز باتلقینات مناسب کم وزیاد میشود. ولی تلقین کم‌شدن نیروی عضلانی با سهولت‌بیشتری انجام گرفته ونیروی عضلانی بسرعت وخیلی زیادکم میشود. درحالیکه زیادشدن قدرت‌عضلانی بآن نسبت نیست. «هاد فیلد» نیز پس‌ازیك سلسله آزمایشات دراینخصوص بهمان نتایج «ولز» رسیده است . دانشمندان دیگری نظیر «هال۲» و «یانگ۳»» و «روش۴» آزمایشات متعددی

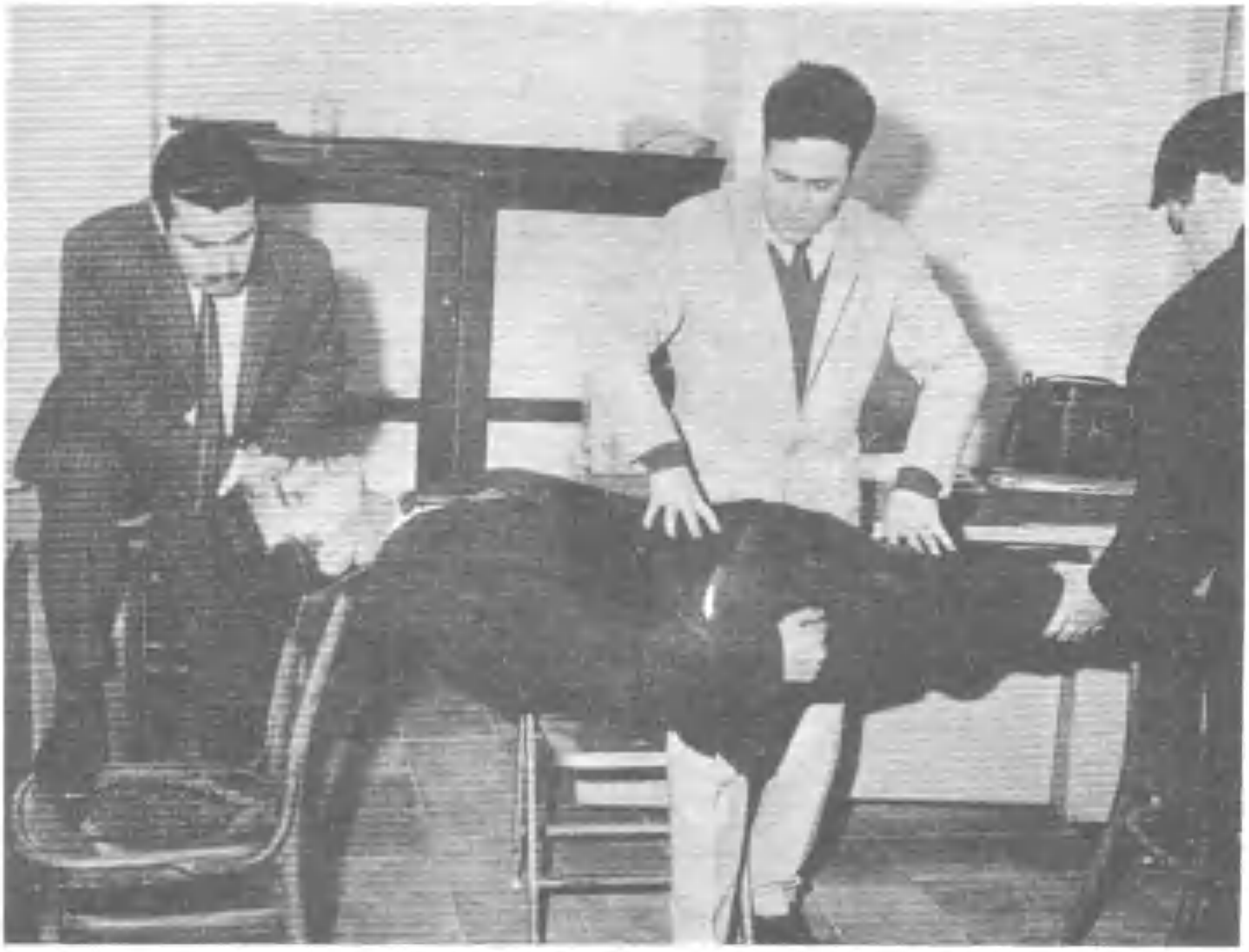
۱- Wells, W.R   ۲- Hull C.L.

۳- Young, P.C نویسنده‌کتاب مطالعه وبررسی تجربی اعمال‌فکری وجسمی درحالت عادی و هیپنوتیزم اینکتاب بفارسی ترجمه نشده است.

۴- Roush نویسنده کتاب «تحقیق و آزمایش در اثرات تلقینات هیپنوتیزمی برروی اعمال بدنی» بفارسی ترجمه نشده است.

نموده‌ونتایج مختلفی بدست آورده‌اند. نیروسنج‌ازدیادقدرت دستهارا بیش‌ازبازوان‌نشان‌داده‌است.

اثر هیپنوتیزم بعد از بیداری نیز مورد آزمایش قرار گرفته، و در روز و تاریخ معینی قدرت عضلانی زیاد شده است. و برخی گزارش داده‌اندکه قدرت عضلانی ۵۰ درصد زیاد شده است، و درخصوص تلقین حداقل و حداکثر نیروی عضلانی ازدو تا چهاربرابر مورد اختلاف است . درخصوص ازدیاد قدرت عضلانی بدن همین دانشمندان باین نتیجه رسیده‌اندکه درحال هیپنوز تمام عضلات بدن آنچنان سفت ومحکم میشودکه میتوان سوژه را روی دو صندلی‌مانند پل قرارداد و دوتا سه‌نفر درروی شکم سوژه بایستند، و این البته بستگی به‌سن و وزن‌کسانی داردکه درروی شکم خوابرو قرارمیگیرند، درشکل ۱۸۴ حالت سفتی عضلات بدن‌را ملاحظه میفرمائید.



شکل ۱۸۴

تأثیر هیپنوتیزم در ازدیاد استعداد کارکردن

درخصوص تأثیر هیپنوتیزم وازدیاد استعدادکارکردن آزمایشات زیادی بوسیله دانشمندان انجام شده است «نیکلسن۱» و «ویلیامز۲» و «مانزر۳» هریك بطورجداگانه آزمایشات مفصلی کرده و همگی با جزئی اختلافات به یك نتیجه رسیده اند و آن اینکه قدرت کار کردن افراد تحت تأثیر هیپنوتیزم زیاد میشود.

«هال» باین نتیجه رسیده است، که باهیپنوتیزم وتحریك عاطفه اشخاص میتوان نیروی کارکردن را در آنها بطور خارق العاده ی زیاد نمود. بدین ترتیب نوع تلقین درکم یا زیادشدن استعدادکارکردن متفاوت بوده است.

در این آزمایشات محصول کار نیز مورد توجه قرار گرفته است. و آزمایشاتی نیز در خصوص تنفس ومیزان مصرف اکسیژن هنگام کارکردن بعمل آورده اند مقدار کارکمی را سوژه انجام داده ولی باوتلقین شده که کار زیادی را انجام میدهد مشاهده شده که مصرف اکسیژن بدن زیاد شده است، وبعکس کار زیادی بهسوژه داده شده، ولی تلقین شده که کار سبك وکمی را انجام میدهد، ولی مشاهده شده که مصرف اکسیژن بدن کمتر شده است.

مصرف اکسیژن وضربان نبض ومتابولیسم بدن هنگام کارکردن اندازه گیری شده.

«گریف وترومن» مشاهده کرده اندکه وقتی به خوابرو درحال هیپنوز دستور داده شده که کار سنگینی را انجام دهد میزان متابولیسم برخی از خوابروها از ۶ تا ۱۲ درصد زیاد شده است. و نتایج جالب دیگری بدست آمده و آن اینکه:

اولاً ــ نتیجه تأثیر هیپنوتیزم در ازدیاد استعداد قدرت کارکردن درخشانتر از آزمایش ازدیاد قدرت عضلانی بوده است.

ثانیاً ــ هرسوژه ای استعدادکارکردنش درحرفه مربوطه خود خیلی بیشتر بوده تا نسبت بانجام کارهای دیگری که برایش جنبه حرفه ای نداشته است.

«ویلیامز» درآزمایشات خود باین نتیجه رسیده که استعدادکارکردن افراد بطورمتوسط ۱۶/۰۸ درصد زیاد میشود . ولی «نیکلسن» آزمایشات دقیق تر وکاملتری انجام داد و نتایج بهتر وبیشتر از ویلیامز بدست آورد . ولی درخصوص تلقین ضعف وناتوانی درکارکردن هردو بهیك نتیجه رسیدند . دانشمند دیگری بنام «مانزر» نیز آزمایشاتی درباره ازدیاد استعداد کارکردن بوسیله هیپنوتیزم انجام داده وباین نتیجه رسیده که تا ۲۵ در صد میتوان قدرت کارکردن را افزایش داد .

۱- Nicholson, N.C نویسنده کتاب «مشاهدات کار عضلانی درحال هیپنوتیزم» بفارسی ترجمه نشده است.

۲- Williams' G.W نویسنده کتاب «اثر هیپنوتیزم درخستگی عضلانی» ترجمه نشده.

۳- Manzer, C.W « اثر تلقین لفظی در بازده و تغییر پذیری کار عضلانی» بهفارسی ترجمه نشده.

باتوجه بآزمایشات متعددی‌که بوسیله دانشمندان هیپنوتیزم انجام شده و من تـاکنون تعداد زیادی از این قبیل آزمایشات را درفصول ومباحث این‌کتاب ذکر کرده‌ام ، نتایج زیر گرفته میشود :

۱ـ تعیین هدف زندگی بوسیله هیپنوتیزم

بوسیله هیپنوتیزم میتوان برای اشخاص تعیین هدف نمود ، زیرا بسیارند ازکسانی‌که نمیدانند در زندگی چه‌هدفی دارند، وچه‌کاری‌میخواهند انجام بدهند وبالاخره نمیدانندچکاره هستند وچه میخواهند بکنند ؟ هرروز بدنبال یك‌کار میروند ، هرروز تصمیمی میگیرند،وروز دیگر تصمیم وهدف خودرا تغییر میدهند وخود نیز ازاین بی‌تصمیمی وبلاتکلیفی رنجمیبرند.

این قبیل‌اشخاص بایستی بدکترهیپنوتیست مراجعه نمایند ، تاباچند جلسه هیپنوآنالیز استعدادها وعلائق وچگونگی‌شخصیت ویرا مشخص ومعلوم نماید، وسپس‌مطابق بااستعدادهای درونی هدفی را برای وی درنظر گرفته بوی تلقین نماید. ممکن است این هدف، نویسندگی، خبرنگاری ، شاعری، مکانیکی، نقاشی، هنرمندی، وکالت ، کارمندی ، منشی‌گری، مهندسی، معلمی، پزشکی وامور دیگری نظیر اینها باشد .

محصلی‌که میخواست افسر نیروی دریائی شود

یکروز محصلی‌که‌کلاس چهارم دبیرستان بود نزد من‌آمد ، وگفت من نمیتوانم خوب درس بخوانم وعلاقمند بدرس خواندن نیستم و بعلاوه نمیدانم درآینده چکاره خواهم شد پس از چند جلسه هیپنوتیزم این محصل بدرس خواندن علاقمند شد ، ودرضمن معلوم شدکه مایل‌است افسر نیروی دریائی شود ، درحال هیپنوز باوتلقین شدکه تو باید درس بخوانی وهمیشه هدفت را که عبـارت از افسر نیروی دریـائی شدن است در نظرت مجسم‌کنی و حتماً به‌هدف خود خواهی رسید .

بااین‌ترتیب میتوان بکمك هیپنوتیزم افراد را بکارهای مختلف علاقمند نمود وبآنهاتلقین کردکه یك هدف معینی در زندگی داشته باشند . درحال هیپنوز معلوم میشودکه ٠

۱ـ شما چه‌استعدادی دارید ؟

۲ـ از زندگی چه میخواهید وچـه‌کاری را دوست دارید ؟ بعبـارت دیگر هدفتان در زندگی چیست ؟

۳ـ آیاسن وسایر اوضاع واحوال اجتماعی اجازه خواهد داد که شما بهدف برسید ؟ بعبارت دیگر چیزیراکه شما میخواهید باچنین شرایطی امکان پذیر است یاخیر ؟

۴ـ برای رسیدن به‌چنین هدفی چکار باید کرد ؟

۵ـ چقدر وچندسال وقت لازم دارد ؟

۲- تعیین وتغییرات سرنوشت بوسیله هیپنوتیزم

تعیین و تغییر سرنوشت شبیه همان تعیین هدف است ، منظور از تعیین و تغییر سرنوشت این نیست‌که شما هیچگاه فوت نکنید ، مریض نشوید و تصادف نکنید ، تولد ومرگ در دست ماانسانها نیست، ولی‌تاحدودی تعیین وتغییرسرنوشت درشرائط واوضاع واحوال خاص‌اجتماعی دردست خودمان است ، کسی‌که مشروب میخورد ، ومعتاد میشود ، این شخص چنین سرنوشتی نداشته است ، بلکه خود اوست‌که سرنوشتش را میسازد گرچه اوضاع و احوال شدید و خاص اجتماعی واتفاقات غیرقابل تحمل‌وجبران‌گاهی برماواراده ما فائق میآیند معذالك تا میزان و حدودی با توجه بوضع خانوادگی ، محیط وشرایط اقتصادی ، اجتمـاعی ، مادی ، معنوی و خانوادگی ، ماخودمان مؤثر درتعیین و تغییر سرنوشت خود هستیم .

بکمك هیپنوتیزم میتوان اراده را نیرومند نمود مثلا بجوان کم سواد ولگردی تلقین نمودکه بدنبال تحصیل یاصنعتی برود و بدینترتیب سرنوشت خود را ازحال ولگردی وبیکاری تغییر داده بسوی تحصیل دانش یاحرفه‌ای معین پیش برود .

سرنوشت‌کودك بلیط فروش - کودك ۱۲ ساله بلیط فروشی‌که لباسهای‌مندرس وگیوه‌های پاره‌ای بپاداشت ، نزدمن آمد وگفت من لکنت‌زبان دارم ، دلم میخواهد سخنران وپولدار بشوم . این‌کودك را چندین جلسه هیپنوتیزم‌کردم ، لکنت زبانش معالجه شد وبه‌وی تلقین‌کردم‌که سرنوشت تواینست‌که یك سخنران خوبی بشوی ، بنابراین شبها باید بکلاسهای شبانه بروی درس بخوانی ، این کودك چهارکلاس سواد داشت ، تاجـائیکه من اطلاع دارم توانست سال بعدگواهینامه شش‌ساله ابتدائی خود را بگیرد و وارد دوره دبیرستان شبانه شود.

۳- تغییرخصوصیات‌اخلاقی بوسیله هیپنوتیزم: تاچه‌حد میتوان خصوصیات اخلاقی افـراد را تغییرداد. روانشناسان ودانشمندان وشعرای ایران دربـاره و تربیت وتغییر خصوصیات اخلاقی زیاد بحث‌کرده‌اند، برخی موافق وبرخی مخـالف وبعضی بینابین هستند، سعدی میگوید : «تربیت نااهل را چون‌گردکان برگنبد است» ودراین بـاره سخنی بسیار در گلستان سعدی دارد .

عاقبت‌گرگ زاده گرگ شود. گرچه باآدمی‌بزرگ شود. این‌شعر ازگفتار سعدی است ولی امروز می‌بینیم‌که باقانون بازتاب شرطی گربه را تربیت میکنندکه باموش زندگی‌میکند وشیر وببر وپلنگ را میآموزندکه باانسانها درسیرکها نمایش دهند .

بطوریکه درصفحات قبل‌گفته‌ام دکتر «فولگیس» معتقد است‌که هیپنوتیزم ایجادبازتاب شرطی مینماید بنابراین ، به‌نسبت زیادی خصوصیات اخلاقی افراد متوسط و معتدل را که از سلامت جسم و روان نرمال برخوردار باشند میتوان تغییر داد . باوجود این من تصورنمیکنم هیپنوتیزم وبازتاب شرطی وسایر فوت وفن‌های تربیتی برروی‌کودکان و افراد عقب مانده‌که عقب ماندگی زندگی آنها علل عضوی وارثی داشته باشد مؤثر باشد .

بهرحال دراجتماع ماافراد تنبل‌که دچار بیماری تنبلی وبی‌علاقگی بکار وفعالیت‌هستند زیاد میباشند . این عده را چنانچه خودشان مایل باشند میتوان بکمك هیپنوتیزم معالجه‌ومال

نمود ، وبسیاری دیگر از خصوصیـات اخلاقی منفی ومضرراکه در اثر نـامساعد بودن محیط کسب شده است ، ازبین برد .

زیرا گاهی اوضاع واحوال خاص اجتماعی ایجاد سدهای مغزی مینماید ، که شخص را از هرنوع فعالیتی بازمیدارد .

چرا گاهی قادر نیستیم تصمیم‌های خود را انجام دهیم ؟

چرا در مقابل بعضی‌کارها اراده انجام آنرا نداریم ؟

دامنه آرزوها وخواسته‌های ما وسیع است، دلمان میخواهد خیلی چیزها داشته باشیم، دلمـان میخواهد به‌خیلی از هدفهای خود برسیم ، پهنه تخیلات ما گسترده است ، ولی چرا نمیتوانیم یك قدم عملی برداریم ؟

چرا نمیتوانیم طرحها ونقشه‌هـای داخل مغز خود را پیاده‌کنیم و آنهـا را در داخل اجتماع بشکل عمل درآوریم .

درمقابل آرزوهای ما ، درمقابل فکر واراده ماسدها وموانعی وجود دارند که در جلو ماقرارگرفته‌اند ، سد راه مـاهستند ، البته این موانع و سدها در داخل خود مـاهستند ، در درون ماهستند .

هیپنوتیزم مانند بمبی نیرومند و سنگین برفراز این سدها فرود میآید . آنها را درهم میکوبد . راه را برای پیشروی مابسوی هدف هموار میسازد .

حالا اجازه بفرمائید به‌ببینیم دانشمند بزرگ انگلیسی دکتر «وان‌پلت» در باره«سدهای مغزی» چه میگوید .

دکتر وان پلت درصفحه ۹۶کتـاب خود درفصل دوازدهم مینویسد : هیپنوتیزم میتواند «سدهای فکری[۱] » را بشکند . این سدها زائیده اختلالات روانی میباشند ، یعنی اگر کسی دچار ناراحتی روانی باشد . این سدها هم درضمیر او ساخته وپرداخته میشوند ، حقایق‌زیر نشان میدهد که این «سدهای مغزی» وجود دارند و بعلاوه یك «سد» حقیقی هستند .

این سدهای ذهنی مانع میشوند آنچه راکه شخص واقعاً میخواهد انجام دهد

روزانه بدوستان ورفقای خود برخورد میکنید که میگویند : «دلائلی که من‌دارم ، بمن میگویندکه باید این‌کارها واین نقشه‌ها را انجام بدهم . من هم میخواهم آنها را انجام‌بدهم، ولی من نمیدانم چرا نمیتوانم»؟

این سدها نمیگذارند ، سخنان ، نصایح وراهنمائیهای هواخواهان مانظیر پزشکان دوستان وافراد دلسوزخانواده ما در ماتأثیری داشته باشد. عبارات معمولی مـانند«بااراده باش ،کوشش‌کن» ونظایر آن تأثیری درما ندارند ؟ هیچگاه این قبیل نصایح وپند واندرزها نمیتوانند دراین «سدهای مغزی» اثر ونفوذی داشته باشند .

«سد مغزی» سرگی را چمانینف[۲] ـ داستان سرگی را چمـانینف موسیقیدان بزرگ شوروی ، یك حـادثه مشهور تـاریخی است . موقعی که این آهنگساز بزرگ اولین

۱ـ Brain Barrir ۲ـ Sergei Rachmaninoff

سمفونی خود را سال ۱۸۹۷ در پترزبورگ نواخت مواجه باتأثر انگیزترین شکست‌ها شد. روز بعدانتقادکنندگان چنین عباراتی را زمزمه میکردند .

اگر یك هنرستان موسیقی در «هل» وجود میداشت ، راچمانینف بخاطر نواختن سمفونی‌اش بهترین‌جایزه را ازآخرمیگرفت»

را چمانینف بعلت این شکست دچار یأس و اندوه فراوان شد . و وقتی شروع کردکه یك «کنسرتو» جدیدی‌بنویسد احساس‌کردکه قادرنیست. حتی «تولستوی» بزرگ راچمانینف را صمیمانه ستایش ، تحسین وتشویق‌کرد . ولی بـاوجود این نتوانست از طریق پند واندرز معمولی‌کمکی باین موسقیدان بزرگ بکند .

تـااینکه «دکترداهل» درمسکو توانـست این سد مغزی‌را از طریق هیپنوتیزم بشکند راچمانینف از ژانویه تاآوریل ۱۹۰۰ هرروز تحت معالجه هیپنوتیزمی دکتر داهل بود،ودر نتیجه تاقبل ازپایان سال توانست دو «کنسرتو» را تکمیل‌کند .

راچمانینف دریك‌کنسرتی‌که درمسکو شرکت‌کرد بعنوان یك «سولوایست» توانست‌یك موفقیت چشم‌گیر ویك‌اثری شگرف بجای‌گذارد .

ماهیت سدمغزی : تحقیقات جدید در «هیپنوتراپی» مـاهیت و علل سد مغزی را کشف‌کرده است .

علت بوجودآمدن سد مغزی‌را بطور مصنوعی‌میتوان تحت‌کنترل شرایطی درآزمایشگاه ایجادکرد. بعنوان مثال،اگر به‌شخصی‌که بخواب عمیق‌هیپنوتیزمی برده شده‌است، گفته شودکه شمانمیتوانید، اسم‌خودرا تلفظ‌کنید مشاهده خواهدشدکه «خوابرو» نمیتواند اسم‌خودرا تلفظ کند واین یك «سدمغزی» مصنوعی است‌که ایجاد شده است .

البته بازهم بسهولت میتوان این«سدمغزی» ایجاد شده را بوسیله تلقین درحال‌هیپنوز ازبین‌برد .

سازوکار واقع درپشت این پدیده چیست ؟ مامیدانیم‌که هیپنوز عبـارت از یك تمرکز فوق‌العاده مغز است . درحال عادی مغز مشغول هزار ویك فکر مختلف است . تلقین‌ونصیحت درحال بیداری ازیك‌گوش وارد وازگوش دیگر خارج‌میشود ، بنحوی‌که فقط یك جزءبسیار پراکنده‌ای ازمغز، آن نصیحت یاتلقین را به‌خود جذب‌میکند ، بنابراین اثر آن بسیارناچیز وضعیف است .

درحال هیپنوتیزم ، چون مغز بحالت «تمرکز عالی» یا «سوپر تمرکز» در میآید لذا عملا تمام مغز یابخش بزرگی ازمغز تلقینات ونصایح را بخود جذب میکند ، بنابراین‌اثرآن بسیار قوی وزیاد است .

ما میدانیم‌که عواطف واحساسات نظیرعشق،خشم، هیجان نیزتاحدودی فکررامتمرکز مینماید . ومعنی تمرکز فکرهم هیپنوتیزم است ، پس وقتی عاطفه یااحساسی درشرائط خاصی از اجتمـاع بوجود آمد ، معنی‌اش اینست که آن شخص در آن لحظه هیپنوتیزم شده است ، بنابراین عواطف‌میتوانند شخص‌را هیپنوتیزم نمایند . وحال چنانچه درهمین‌وضع ایده خاصی وارد مغز بشود ، این ایده دارای نیروی تلقین هیپنوتیزمی است .

آزمایش‌دقیق بیماری‌که دچاراختلالات «روان‌ـعصبی[۱] » یا «روان تنی[۲] »است معمولا یك رویداد عــاطفی قوی را درضمیر نــاآگاه بیمار آشکار میکند . برخلاف عقیده فروید این عقده‌های ناشی از حوادث درسنین بزرگسالی هم ایجاد میشوند ، این عقده‌هــا تنها از زمان طفولیت سرچشمه نمیگیرند وحتماً لازم نیست‌که از زمان‌کودکی شکل گرفته باشند.

چنین بیماری درمواقع‌خاصی از شرائط بحرانی‌زندگی بطور تصادفی خودراهیپنوتیزم کرده است. وبطور اتفاقی یك «سد مغزی» برای خودش ایجادکرده است . بدین معنی‌که با متمرکزکردن مغزخودش روی عقیده وایده درونی خودش ، قادر نیست‌که مغز خود رادرباره افکار دیگری متمرکز نماید .

چرا فکر متمرکز نیست؟

دلیلش اینست‌که افکار اکثر مردم متوجه گرفتاریهــای زندگی است ، خیلی‌کم هستند کسانیکه ممکن است فکرشان علاوه بر گرفتاریهای شخصی متوجه حقایق دیگر زندگی‌باشد.

نبودن علاقه : چون توجه بیمار برروی غمها و ناراحتی‌های خودش متمرکز است بنابراین علاقه خیلی‌کمی میتواند به‌چیزهای دیگر زندگی داشته باشد .

حافظه ضعیف : چون بیمار قادرنیست فکرخودرا درهرکاری متمرکز کند، و علاقه کمی‌به‌اموری‌که دراطرافش میگذرد دارد، لذا تعجبی‌نداردکه چرا هیچگاه نمیتواندخاطرات خود را بیاد بیاورد.

بیماریهای روانی تنی(۳)

ترس‌از شرائط نابسامان زندگی دربیمار ایجاد فشار وکشش(۴) عصبی مینماید. و این فشارعصبی ممکن‌است ایجاد بیماریهائی، نظیر: بیخوابی، سردرد، تنگ نفس وحملات دردناك نامعلوم وایجاد همین بیماریها باعث ترس‌مجددی میشود و فشار مجددی به‌اعصاب میآید وشدت بیماری بیشترمیشود، درنتیجه همان «دوروتسلسل شیطانی» بوجودمیآید.

بیماری‌که دچار این چنین اختلالات روانی میشود. حرکات، رفتار، افکار، وناراحتی‌-هایش شبیه «هیپنوتیزشونده» ایست‌که بوسیله «خوابگر» هیپنوتیزم شده باشد، در چنین وضعی لازم است کــه نخست بیمار هیپنوتیزم شود. و قبل از اینکه به ناراحتی‌های ناشی‌از تلقینات و هیپنوز قبلی بپردازیم بابیمار رابطه حسنه برقرار نمائیم، زیرا طبیعتاً خودش تــاحدودی علل اختلالات را اظهار خواهدکرد.

یك اشکال در اینجا وجود دارد ، وآن اینکــه چرا بیماران عصبی بندرت درجلسه اول هیپنوتیزم‌میشوند، دلیلش‌اینستکه‌بیماران عصبی‌خودشان‌باخودشان«رابطه»دارندیعنی«خوابگر» و«خوابرو» هردوخودشان هستند، بنابراین درجلسه اول‌وقت روانپزشك هیپنوتیزم‌کننده صرف اینکار میشود، که بیمار«رابطه» راباخودش قطع‌کند ویك «رابطه» جدید باپزشك برقرارنماید.

۱- Psychoneurotic ۲- Psychosomatic ۳- Psychosomatic Symptoms
۴- Nervous tension

آیا هیپنوتیزم میتواند نابغه بسازد؟

جواب پرسش بـالا را بعهده دکتر وان پلت میگذاریم «وان پلت» در فصل ۲۴ کتاب «اسرار هیپنوتیزم» مینویسد:

پی‌جوئیهای جدید درهیپنوتیزم راز نبوغ را کشف کرده است، آزمایشات هیپنوتیزمی نشان داده است که یك شخص بااستعداد متوسط میتواند تحت‌تأثیر چندین‌جلسه هیپنوتیزم نابغه بشود، این اظهارات داستان غیرحقیقی «سون‌گالی‌ـتریلبی»۱ نیست بلکه یك‌حقیقت صددرصد واقعی علمی است. یك‌آزمایش هیپنوتیزم نشان داده است، که یك هنرمند نقاش درحال‌هیپنوز توانسته است درمدت شش ساعت یك تصویر را نقاشی‌کند که درحال بیداری احتیاج به هفتاد سـاعت وقت داشته است: «اریکسن ومیلتن(۲)» درصفحه ۱۶۴ فصل دوم‌کتاب خود مینویسد: «..... او برای ترسیم این نقاشی ده سال وقت صرف‌کرده بود ولی بازهم بخوبی موفق نشده بود.....» ودرفصل دوازدهم این‌کتاب می‌بینیم‌که وقتی «راچمانینف» درساختن‌آهنگ معروف خود مواجه باشکست شد، هیپنوتیزم «دکتر داهال» درمسکو او را قادرساخت‌که آهنگ خود را تکمیل کند وبموفقیت بزرگ جهانی نائل‌آید. مسلماً استعداد ونبوغ دارای درجاتی است. همه‌کس ولو باهیپنوتیزم هم نمیتوانند نابغه بشوند. هیچکس نمیتواند یك «راچمانینف» یایك «انشتین» بشود. باوجود این هیپنوتیزم نشان داده است‌که هرکس میتواند خیلی‌بهتر ازآنچه فعلا هست باشد. هیپنوتیزم میتواند استعدادهای نهفته مغز را که تاکنون بحال رکـود وخفته بوده‌اند بیدار کند. ولی هیپنوتیزم ادعا نمیکندکه هرشب یك کیسه پـراز پول زیـر سر شما بگذارد. اکثر مردم دارای استعداد ونبوغ خاصی‌هستند، که تاکنون برای‌آنها ناشناخته مانده است، بعبارت دیگر اکثر مردم نمیدانند چه استعدادی وبرای چه‌کاری استعداد خارق‌العاده و شگرفی دارند، ولی هیپنوتیزم این استعداد را آشکار وبه نسبت زیادی پرورش میدهد.

«ادیسون» مخترع بزرگ جهانی ومخترع دهـها اختراع، بخصوص برق میگوید‌کـه: «نبوغ یعنی یك درصد الهام و نودونه درصد عرق ریختن وزحمت‌کشیدن» عوامل بسیار زیـاد روانی زائیده ازمحیط زیست وجود دارندکه شخص را نسبت بکار و فعالیت بیمیل میکنند. شما در زندگی روزانه باشخاص بسیارزیادی برخورد میکنیدکه میگویند ماحوصله‌کارکردن نداریم هیپنوتیزم عوامل منفی روانی‌را که چون زنجیرهائی راکه باطراف روان ومغزشماکشیده شده الهام‌است‌پاره میکند،وشمارا بطوراعجازانگیزی بکاروفعالیت شبانه‌روزی علاقمند میسازدوقدرت وتفکر شما را زیاد میکند.

«دیسرائیلی»میگوید: **«پشتکارجزئی‌از اجزاء متشکله نبوغ‌است»** وهیپنوتیزم این پشتکار را بشما میدهد. این عبارت معروف است‌که «نبوغ عبارت‌ازیك استعداد بی‌انتهائی است برای رنج‌کشیدن وتحمل رنج» ولی شواهد نشان میدهدکه ضرب‌المثل جزئی از حقیقت است، زیرا ما روزانه کسانی را می‌بینیم‌کـه خیلی کار میکنند وخیلی زحمت میکشند، ولی نه تنهانابغه نیستند، بلکه وشاید احمق هم هستند.

۱- Svengali-Trilby

۲- Cooper'Linnf., MD. and Ericson, Milton H.MD. Time pistortion Hypnosis Part 11,۱۶۴ William Wilkins Company, Baltimor U.S.A

تجربه و آزمایشات هیپنوتیزمی نشان میدهند که نبوغ نتیجه و حاصل توانائی تمرکز فوق‌العاده مغز است، بدین‌ترتیب وقتی مغز بشدت برای انجام کاری متمرکز میشود، کارهای برجسته ونمایانی بظهور میرسد.

«جد بوکستن(۱)» حسابگر حیرت‌انگیز سال ۱۷۴۹ بسهولت توانست به این پرسش جواب بدهد که در ۲۰۲۶۰۷۰۰۰۲۶۰ مایل مربع چند دانه نخود میروید.

انشتین پدرقانون نسبیت در سال ۱۹۵۳ توانست فکر خود را بریك موضوع متمرکز کند ونظریه بزرگ جهانی خودرا اظهار نماید.

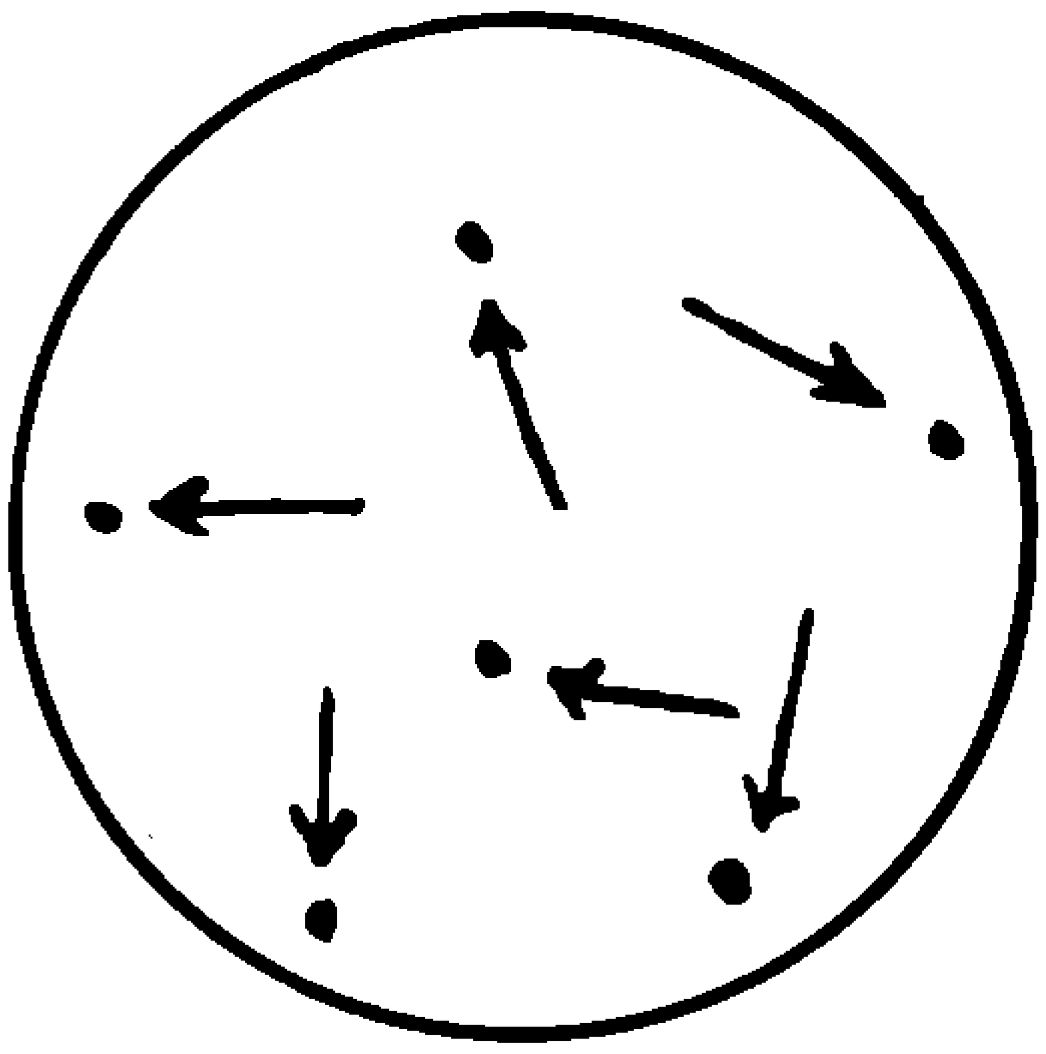
هرفردی که دارای استعداد متوسطی باشد، بالقوه نابغه است یا بعبارت ساده‌تر دارای نبوغ وهوش سرشار ولی خفته است، زیـرا از نقطه‌نظر علم تشریح مغز هیچ اختلافی بین مغز يك‌نابغه ویك‌فرد عادی نیست، مغزهردونفر انبوهی از ده هزار میلیون سلول خاکستری‌رنگ میباشد. ولـی اختلاف در طـرز بکارانداختن ایـن سلولها، روش بکار انداختن و استفاده از سلولهای مغزی است که موجب اختلاف بزرگ بین يك نابغه ویك شخص‌عادی میشود.

آزمایشات انجام شده روی مغز انشتین این نظریه را تأیید میکند که نبوغ همراه باایجادتمرکز قوای فوق‌العاده دماغی است. آزمایش‌کنندگان روی مغزانشتین دریافتند که او قادراست که تعداد زیادتری از گروه سلولهای مغزی را برروی يك نقطه و يك موضوع متمرکز کند.

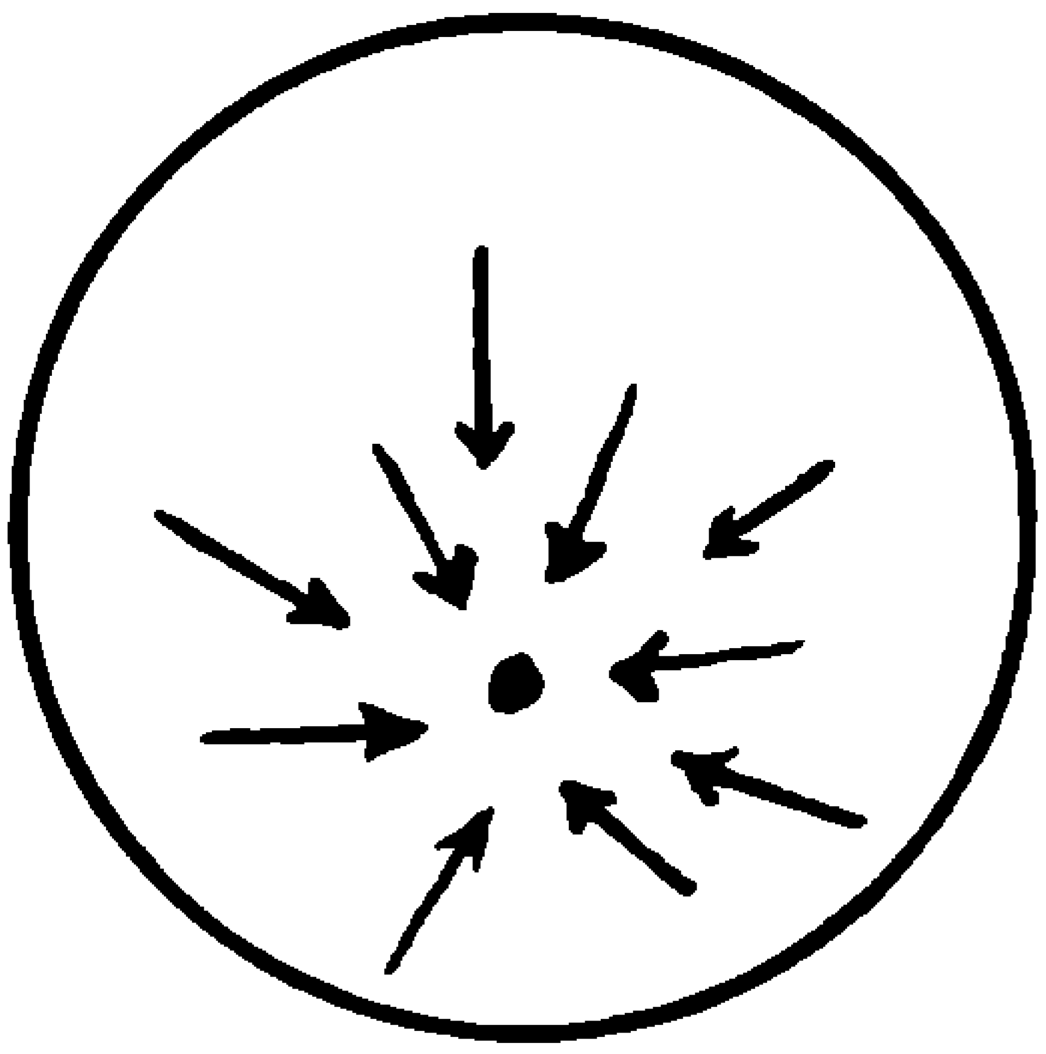
دراین دو تصویر (۱۸۵) مشاهده میکنید که در تصویر اول هریك از سلولهای مغزی متوجه يك هدف جداگانه‌است، بعبارت دیگر تك‌نوازی میکنند، بهمین دلیل است هنگـام مطالعه می‌بینیم که فکرمان بجای دیگر میرود.

ولی درتصویر پائین مشاهده میکنید که تعداد بیشتری ازسلولها متوجه يك موضوع است، دراینجا تمرکز فکر بیشتری وجود دارد.

تمرکز فوق‌العـاده مغز منطقی‌ترین بیان، وتعریفی‌است که‌ما(دکتروان‌پلت) برای‌هیپنوز داریم. وتمرکزفوق‌العاده دماغ تنهادلیل راضی‌کننده‌ای‌است که برای‌کلیه پدیده‌های هیپنوتیزمی‌میتوان‌ارائه داد



شکل۱۸۵- هریك سلولهای مغز افراد عادی متوجه يك موضوع جداگانه است.



تعداد بیشتری از سلولهای مغزی نابغه متوجه موضوع است.

1_ Jed Buxton

کاملااثبات شده ومعلوم است که تحت نفوذ هیپنوتیزم استعدادهای مغزی‌میتوانند به‌نسبت زیادی بسطح یك مغز نابغه نزدیك شوند.

بعنوان مثال شخص بیمار درحال هیپنوز بسیاری ازخاطرات دور خود را که درحال عادی وبیداری بهیچوجه قادر بیادآوری‌آن‌نیست بیاد میآورد.

قدرت ذهنی بوسیله تمرکز فکر درحال هیپنوز بسیار زیاد میشود. بهمان طریق که قدرت بدنی درحال هیپنوز بیشتر میگردد. سفت شدن خارق‌العاده عضلات بدن یك شخص ضعیف‌الجثه که میتواند مرد قوی را تحمل کند، بهترین دلیل است.

اینطور بنظر میرسد که کاملا عاقلانه وصحیح است که نبوغ طبیعی اشخاص را نوعی از هیپنوتیزم بدانیم، زیرا «خود هیپنوتیزم» دراثر تمرکز فوق‌العاده فکر بوجود میآید، درست شبیه نتایجی که از علاقه زیاد وشدید نسبت به موضوع یامسئله‌ای حاصل میشود.

بعنوان مثال «تنیسون»(۱)ازطریق‌تکرار اسم خودش برای خودش بطور آرام و بیصدا موفق‌شد بیك‌نوع«جذبه درحال‌بیداری»(۲) برسد«کولوریج»(۳)میگوید که من‌توانستم‌کتاب «کوبلاخان» را درحال خلسه(۴) وبدون‌آگاهی خودم بنویسم.

درتمرینات یوگی‌های هندی می‌بینیم که یکی از دستورات رسیدن بعالم خلسه وجذبه و بعبارت دیگر نزدیك شدن بخداوند این است که یکنفر پیرو مکتب «یوگا» بایستی دائماً و درهرحال عبارت «ام»(۵) بمعنی «او» یا «قادرمطلق» را تکرار کند، ومتوجه باشدکه فکرش به‌هیچطرف نجهد وفقط وفقط متوجه «ام» یا«او» باشد.

در تمرینات «عرفای» ایرانی نیز بهمین قاعده برمیخوریم ، زیرا یکی از درسهائیکه دراویش یا عرفا بهشاگردان خود میدهند اینست‌که بایستی دائماً ودر همه جا ذکر و فکرشان کلمه «حق» یا «هو» باشد.

حالا با کشفیات جدید هیپنوتیزم می بینیم‌که کار دراویش چقدر درست و علمی و صحیح بوده که آنها برای ایجاد تمرکز فکر یکی‌از تمریناتشان تکرار وذکر یك‌کلمه معین در روز بوده است.

چقدر خوبست‌که انسان عارف و درویش بمعنی دارنده نبوغ و تمرکز فوق‌العاده ذهن باشد. ولی ازاین استعداد ونبوغ خارق‌العاده خود، بشکل اجتماعی استفاده‌کند، نه بشکل انفرادی‌ولی دراویش وعرفا جواب میدهندکه در اجتماع عوامل اجتماعی، نظیر شهوات و زیبائی‌های بظاهرفریبنده‌اجتماعی، تمرکزفکرودرنتیجه لذت‌وآرامش‌وخلسه مارا ازبین‌میبرند.

یك هیپنوتیزم شونده خوب

هیپنوتیزم شوندگان خوب‌کسانی هستند که کاملا دارای روانی متعادل، هوشی‌سرشار، قدرت تخیل وتصوری زیاد ودارای نیروی تمرکز فکر باشند.

۱- Tennyson　　۲- Waking trance　　۳- Coleridge

صفحه ۱۴۱ فصل ۲۴ کتاب دکتروان‌پلت

۴- Ecstasy　　۵- om

کسانیکه عصبی هستند افکار پراکنده ومتشتتی دارند وتمرکز فکرشان ضعیف است، بخوبی هیپنوتیزم نمیشوند.

البته ایندسته ازهیپنوتیزم شوندگان باچندجلسه‌آموزش وهیپنوتیزم «خواب‌روندگان» خوبی خواهند شد، ودرنتیجه بمرور دارای قدرت مغزی بیشتر وتمرکز فکر بهتر وعالی‌تری خواهندگردید.

درحالت هیپنوز عمیق:

وقتی‌که «خواب شونده» درحال هیپنوز عمیق، تمرکزفکرش بمیزان صددرصد برسد توجهش بکلی ازهمه چیزسلب میکردد.

پروفسور فراموشکار بهترین نمونه این نوع تمرکز فکر است نوابغ بزرگ بطوریکه اکثراً شنیده و میدانید، تمام قدرت ونیروی فکرشان متوجه هدف ، مسئله یاکشف و اختراع خودشان است، لذا نسبت بامور اجتماعی‌که درنظرشان بی‌ارزش و بی‌اهمیت است فراموش‌کار میشوند.

مشهور است‌که‌برخی ازنوابغ منزل خودراگم میکردند، ارشمیدس غذاخوردن وحمام رفتن را فراموش میکرد. انشتین نیزهمینطور بود درست مانند شخص هیپنوتیزم شده‌که‌تشنگی وگرسنگی را بکلی فراموش میکند.

عواطف و احساسات، همراه با تمرکز قوای دماغی، هیپنوتیزم را تسریع میکند . در نبوغ نیز این موضوع همیشه صدق میکند، نبوغ همیشه همراه باعواطف است، نظیرنقاشی و موسیقی، نبوغ معمولاً همیشه مجموع تمرکز فکر و عواطف است.

قدرت تصور و تخیل در هیپنوزشدن نقش بسیار مهمی را بازی میکند. تخیل قوی یك حالت دائمی نبوغ است.

گاهی رویدادهای نامناسب اجتماعی نبوغ را خاموش میکنند ویا ازبین میبرند . نظیر موسقیدان بزرگ روس «راچمانینف» که بعلت شکست در ساختن اولین سمفونی درپترزبورگ درسال ۱۸۹۷ قدرت و توانائی آهنگ‌سازی خودرا ازدست داد.

اختلالات عاطفی گاهی فکررا درحال بیداری متمرکز میکنند و شرایط و وضعیتی‌نظیر هیپنوز بوجودمیآورند. مثلاً اگر دریك موقع وحالت خاصی افکارترسناك یا ناراحت‌کننده‌ای بشخص دست دهد، ایجاد علائم بیماری مینماید . در اینصورت مغز شخص مریض شده بیشتر بر روی علائم بیماری متمرکز میشود . در نتیجه دور و تسلسل شیطانی شروع میشود. ونیروی مغزی تحلیل میرود و کاهش مییابد . و حال اگر این دور و تسلسل مغزی بکمك هیپنوتیزم شکسته شود، نیروی دماغی بیمار برای انجام‌کارهای بهتری آزاد میشود.

گرچه موقعیت‌هائی برای‌بررسی وآزمایش یك «راچمانینف یا انشتین» بسیارنادراست ولی معذالك تجربه وآزمایشهای هیپنوتیزمی نشان داده‌اندکه‌ازطریق هیپنوزمیتوان اختلالات و ناراحتیهای فکری را ازبین برد و شخص را برای تلاش وکوشش بهتر و پرثمرتری آماده کرد.

اسامی کتب ودانشمندانیکه درمبحث دوم ذکرشده
هیچیک ازاین کتابها بفارسی ترجمه نشده‌اند

شماره	نام مؤلف	نام کتاب
۱	Wells, W.R.:	Expectancy versus Pertormanee in hypnosis
۲	Hull, C.L.:	Hypnosis and Suggestibilityan Experimental Approch
۳	Yonng, P.C.:	An experimental study of mental and Physical functions in The normal and hypnotic state
۴	Roush and Mead, S	A study of the effect of hypnotic suggestion on physiologic oerformance.
۵	Nicholson, N.C.،	Notes on muscular work during hypnosis
۶	Williams, G.W.،	The effect of hypnosis on muscular.
۷	Manzer, C.W.:	The effect of verbal suggestion on output and variabiliiy of muscular work.

فصل دوم

معالجه بیماریهای روانی وعصبی بوسیله هیپنوتیزم

طبیب آگه زدردم نیست تا کو شد بدرمانم
رفیقی کو؟ که با او عرضه دارم راز پنهانم

☆ چگونه این مادرشوهر باعث اضطراب و بیخوابی شده بود ؟

☆ این خواهرشوهر باعث سردرد و بیخوابی و نگرانی خانم «تالبرت» شده بود، ولی هیپنوتیزم اورا نجات داد.

☆ تنگ نفس این بیمار ۶۰ ساله بنام «راویت» بوسیله هیپنوتیزم معالجه شد.

☆ خانم «پاتن» در اثر شکست درعشق دچار تنگ‌نفس شده بود .

☆ خانم «سارین»، سالها بودکه بیخوابی می‌کشید، دچار اضطراب و نگرانی دائمی بود، هیچ قرص و دارولی دروی مؤثر نبود، تا اینکه هیپنوتیزم اورا نجات داد.

رویدادهای ذیل شاهدی براین مدعا هستند.

دانشجوئیکه قادر نبود آزمایش حسابداری خود را بگذراند

آقای «جیمز» مرد ازدواج کرده جوانی بود، قادر به گذراندن آزمایشات حسابداری نبود، پرسش‌های درحال هیپنوز معلوم کرد:

از روزیکه زنش برای دومین بار حامله شده بود، دچار پریشانی و ناراحتیهای سخت عصبی گردیده بود. آقای «جیمز» درخواب هیپنوز گفت که خاطره بسیارتلخ ورنج‌آوری‌ازاولین زایمان زنش دارد. زیرا زنش‌هنگام وضع حمل بسیارسخت ودردناك بشدت بیمارشده وبسرحد مرگ رسیده بود. درنتیجه دچار سردرد شده و وضع‌کارش مختل شده بود.

معالجه از طریق هیپنو تیزم:

معالجات هیپنوتیزمی اورا قادرساخت‌که برترسش درخصوص زایمان زنش غالب شود و سردرد و سایر ناراحتیهایش ازبین برود. و درضمن باآقای «جیمز» قول داده شدکه زنش از طریق هیپنوتیزم بدون احساس درد فارغ شود، بنابراین خانم‌آقای جیمز بوسیله هیپنوتیزم و بدون احساس درد، دومین بچه را بدنیا آورد و بچه بخاطر پدر بدون درد متولد شد و آقای جیمز هم توانست با تلقین هیپنوتیزمی در امتحانات حسابداری موفق شود.

موارد یادشده بالا وبسیاری ازحالات روانی شبیه آن، جنبه ارزشمندی علمی هیپنوتیزم را بخوبی نشان میدهند ، که چگونــه هیپنوتیزم میتواند بر عدم توانائیهای فکــری وروانی فائق‌آید.

هیپنوتیزم نمیتواند سئوالات امتحانی‌را مانند صفحه تلویزیون نشان‌دهد ویا ازانسانها نژاد برتری بسازد، ولی هیپنوز میتواند قدرت تفکر و تخیل و حافظه را چندین برابر کند، و ازمغزهای عادی‌یك‌نابغه بسازد، بسیاری ازبیماریهای روانی وعصبی‌را معالجه نماید وانسانها را در زندگی خوشحال و امیدوار سازد.

دبستانها ودبیرستانها برای‌ساختن‌کودکان ومحصلین نابغه درحال‌حاضر یك وسیله‌بسیار مؤثرومفیدتری دارندو آن‌عبارت‌ازبکاربردن‌هیپنوتیزم‌است. هیپنوتیزم نمودن‌نوآموزان ومحصلین دبستان و دبیرستان بسیار، بسیارساده است و هرمعلمی میتواند با چند جلسه آموزش‌شاگردان خود را در سرکلاس بطور دسته جمعی هیپنوتیزم نمایــد و درحال هیپنوتیزم درس بدهد. من حاضرم با ساده‌ترین و جزئی‌ترین شرایط این فن را به آموزگاران و دبیران بیاموزیم.

☆ در مقابل بحرانهای زندگی زنها اشکهایشان را و مردها موهایشان را میریزند وهیپنوتیزم بهترین وسیله جلوگیری از ریزش موی سر است.

☆ هیپنوتیزم مؤثرترین عامل حفظ زیبائی و از بین برنده چین و چروك صورت است.

☆ عشق و هیپنوتیزم وبیماریهای ناشی ازعشق

☆ آیابوسیله هیپنوتیزم میتوان ایجاد عشق کرد؟

☆ برای تحریك غده‌های جنسی فرسوده، هیپنوتیزم مؤثرتر از هرداروی دیگراست.

☆ چرا بیشتر ستارگان سینما درعشق و ازدواج شکست میخورند؟ و هیپنوتیزم چه کمکی به هنرپیشه‌ها میتواند بکند؟

☆ داستان خانم سرد مزاجی که فقط مردان کچل را دوست داشت.

☆ چرا آقای « موزار » در مقابل زن بسیار زیبایش دچار ناتوانی جنسی بود؟ و هیپنوتیزم اورا چگونه معالجه‌کرد؟

☆ این دوشیزه خانم خیلی زود از عشق زده میشد وهیچگاه نمی‌توانست، ولو برای مدتی کوتاه مردی را دوست داشته باشد.

☆ هیپنوتیزم وهمجنس دوستی، چگونه این‌مادر باعث انحراف‌جنسی پسرش‌شده‌بود؟

☆ چگونه این‌کودك عقب مانده به‌کمك هیپنوتیزم هشیار شد و به درس خواندن علاقمندگردید.

☆ چگونه این خانم بسیار چاق بوسیله هیپنوتیزم لاغرشد؟

☆ لکنت زبان آقای «آلروتز» بوسیله هیپنوتیزم معالجه شد.

مقدمه: قبل از اینکه من به‌بیان طرزمعالجه یك ، یك امراض روانی بپردازم ، لازم است‌که ابتدا بطور خیلی مختصر بیماریهای روانی را تقسیم‌بندی و تعریف نمایم .

معمولاً تقسیم‌بندی‌ها درهررشته‌ای ازعلوم بیشتربمنظور تسهیل دریادگیری استوگرنه کمترتقسیم‌بندی وجود داردکه‌ازهرحیث صحیح ودرست‌بوده وشکل‌علمی ومنطقی داشته باشند. باتوجه باین حقیقت من هم بمنظور ساده‌تر درك‌کردن مطالب، تقسیم‌بندی بیماری‌های روانی را درهمان کادر «روان پریشانیها» و «پی پریشانیها» انجام میدهم.

بطورکلی وقتی یك‌شخص بیمار میشود، یابیماری‌اش میکربی است وعلل جسمی وعضوی دارد ویا بیماری عقلی‌وروانی است. بیماریهای دسته اول‌شبیه حصبه،وبا، سل، زکام وبیماریهای دیگریکه در اثر کمبود ویتامین‌ها ویاکار نکردن یك یاچند عضو داخلی بوجود میآیند. دراین قبیل بیماریها فقط جسم‌شخص مریض است، عقل و روانش، بیمار و مختل نیست، گرچه ممکن است بیماریهای مداوم و مزمن جسمی ایجادناراحتی فکری و روانی هم بنماید، ولی با وجود این ریشه و اصل این بیماریها بهرحـال جسمی است، که اگر جسم نظیر معده، قلب، کلیه و غیره معالجه شود ممکن است ناراحتی روانی هم از بین برود، و معالجه این قبیل بیماریها با پزشکان طب عمومی است، درحالیکه معالجه بیماریهای روانی جزو وظایف متخصصین دیگری است‌که عبارت از روانپزشکان و روانکاوان میباشند.

بیماریهای دسته دوم بیماری‌های عقلی‌وروانی‌هستند، که دراصطلاح‌عامیانه، مردم همه‌این قبیل‌بیماریهارا بنام دیوانگی یاجنون میشناسند، که بنظرمردم گاهی‌این‌جنون یادیوانگی بسیار خفیف است و گاهی‌بسیارشدید، وقتی کسی کمی‌عدم تعادل روانی داشته باشد، اطرافیان بشوخی یا جدی اورا دیوانه میگویند، شما هرروز در اداره، در اجتماع میشنوید: «...ولش‌کن فلانی دیوانه است» وگاهی‌هم این جنون یادیوانگی بسیارشدید میشودکه بازهم‌زبان عامیانه‌میگوید: «فلانی دیوانه زنجیری‌است، یادرتیمارستان‌است» بهرحال‌برای‌اینکه‌کمی‌شما بااصطلاحات علمی بیماریهای‌روانی‌آشناشوید، من‌بطوراختصاربیماریهای‌روانی‌را تقسیم‌بندی نموده وتعریف‌میکنم.

بطورکلی در روانپزشکی اینطورعادت شده‌که بیماریهای روانی را به «روان‌پریشانی» و «پی پریشانی» تقسیم میکنند، حالا ببینیم تعریف هریك ازاین اصطلاحات چیست وچه فرقی باهم‌دارند.

مبحث اول

خرد، چو رونق دیوانگان عشق تو دید
بصد بهانه برآورد، خویشتن بجنون

۱ـ روانپریشانی‌ها: روانپریشانی ترجمه‌کلمه «پسیکوز»۱ فرانسوی است‌که آن عبارت از بیماری وخیم روانی است(۲)، که درآن جریان فکر و اندیشه و رفتاروکردار و اعمال مریض ازراه صواب وعادی منحرف شده باشد. این‌نوع بیماری روانی معمولاً باعلائمی نظیر ازدست دادن تماس باواقعیات، اختلال درك، پیدا شدن نحوه سلوکی بچگانه وقهقرائی وکاهش نیروی مهارکننده، محرك‌ها و تمایلات اولیه وبروز افکار غیرعادی‌که شامل هذیانها و توهمات میشود، مشخص‌میگردد، ممکن‌است بعداً انحطاط و ضعف‌کلی ومزمن شخصیت هم در بیمارپیدا شود. این‌بیماری ممکن‌است بستری شدن مریض را دربیمارستان روانی ایجاب‌کند.

بنابتعریف مؤلفین(۳) دیگر اگر پریشانی در قلمرو شعور بروزکند جنون حاصله را «پسیکوز» «یا روان پریشانی» گوئیم، که درحقیقت بجنون‌های سنگین وپیشرفته اطلاق میشود زیرا دراین حالت بیمار واقف به‌گفتار وکردار و بیماری خود نیست.

دقت و حافظه وتمام پدیده‌های‌عالی مغزکم وبیش‌دچار بی‌نظمی و پریشانی میشود. بیمار بصورت انسانی غیر اجتماعی از خویش وآشناوبیگانه، خطرناك برای حیات خود و دیگران درمیآید.

بیمار ازآنچه‌که در درون او یا اطرافش میگذرد بی‌اعتنا و بی‌اطلاع است، از بیماری خود رنج نمیبرد وبفکر سلامت وعاقبت خویش نیست.

۱- Psycnose

۲ـ کتاب فرهنگ لغات و اصطلاحات روانپزشکی-دکتر غلامرضا بهرامی-دکترعزالدین معنوی

۳ـ کتاب بهداشت روانی - دکتر سعید حکمت

شکل۱۸۶

این بیماری بمنزله یکنوع شکاف درسطح آئینه‌شعور وشخصیت، تاریخچه وخاطره‌ها وزندگی گذشته بیماراست.

ای‌عقل بروبروکه امشب شادم!
از شر حساب غلط‌آزادم !
بیچارگی من‌آنزمان‌گشت شروع!
کزجهل به‌چنگک تواسیرافتادم!

روان‌پریشانی‌یا«پسیکوز»بسیاری از مراکز کنترل‌کننده و مهارکننده مغزرا خراب کرده و ممکن است اعمال و افعالی راکه در حالتعادی تحت قوه کنترل این مراکز بوده آزاد نماید.

در نتیجه یك انسان روشن بین خویشتن‌دار سابق بصورت موجودی خودکار، هردم‌کار یااتومات درمیآید ورفتارش ماشینی وبی‌اراده میگردد.

بعقیده یکی‌ازعصب شناسان‌بزرگ جهان «جاکسن» سلسله مغزواعصاب بشر از یکنوع نظام طبقاتی پیروی میکند، یعنی‌طبقات بالاتروعالی‌تر اموروطبقات زیرین را بعهده‌میگیرند.

هنگامیکه ضایعه و خرابی دامنگیر طبقات بالا گردد ، طبقات زیرین خود مختار و هردم‌کارشده وانسان‌بصورت ماشین‌اتومات درمیآید، خودبخود حرف میزند، خودبخودحرکت میکند، گریه‌ها و خنده‌ها، نوشته‌ها وگفته‌های او خودبخودی و بی‌اراده انجام میشود.

دانشمند محترم دکتر میرسپاسی درکتاب خلاصه روانپزشکی خود «روانپریشانیها» را به شش دسته تقسیم کرده، که دراینجا فقط ازآنها نام برده میشود.

۱ـ جنون یا زوال‌کامل عقل.
۲ـ نقص عقل‌ها.
۳ـ اختلالات خلقی.
۴ـ گنگی یا بهت روانی.

۱ـ Demence ۲- L'oligophrenie ۳- Les Perturbations
۴- La confusionmental

۵ـ هذیان.
۶ـ اسکیزوفرنی (یا جنون جوانی).

«روان پریشانیها» یا پسیکوزها اکثر علت عضوی دارند، مانند وارد شدن ضربه بمغز سر، چه در طفولیت و چه دربزرگی یا عفونتها، کمبودهای غـذائی و ویتامین‌ها، ضایعات مغزی، مسمومیتها، افراط در الکل ونظایر آن علت اصلی این قبیل بیماریها است، وگاهی هم ممکن علت عضوی داشته باشد، مانند «بیماری جنون جوانی» که گاهی ارثی‌است. بهرحال این بیماریها با هیپنوتیزم قابل معالجه نیستند، زیرا اساس کاردرهیپنوتیزم جلب‌توجه ودقت و آگاهی بیمار است، و چون در «روانپریشانیها» بیمار بهیچوجه آگاهی از خود ندارد، از وجود خود اطلاعی‌ندارد، ازمرده یازنده بودن‌خودخبر ندارد، هیچگاه هیپنوتیزم نخواهد شد. بخصوص‌که اگر علت روانپریشانی عضوی باشد.

بیماری‌که مشغول بریدن خرخره خودبود:

دست بیچـاره چـون بجـان نرسـد
چاره جز پیرهن دریدن (یا دیوانه‌شدن) نیست

بیماری مبتلا به جنون جوانی پیشرفته بوده ، روزی چاقوئی پیداکرده مشغول بریدن خرخره‌خودبود، بعدازآگاهی‌وممانعت ازاوسئوال شدکه چرا خرخره خودت را میبریدی؟ جواب داده بود:

«بالاخره بایستی یك‌کاری انجام داد» بنابراین وقتی بیمار پسیکوز وضعش بقسمی است که شکم خودرا پاره میکند و باروده‌های خود بازی میکند، یاپایش را اره میکند، یا سرطفل خودرا میبرد ویاباهالی خانواده ودوستان، ناخودآگاه‌حمله مینماید، مسلم است چنین بیماری بهیچ‌درجه‌آگاهی‌ندارد، تاچه رسد باینکه فکرش را بیك‌نقطه متمرکز نماید تاهیپنوتیزم‌شود.

بنابراین چون بیماران روان پریشان یا پسیکوز از طریق هیپنوتیزم معالجه نمیشوند، لذا فقط بتعریف مختصر این بیماری اکتفا شد.

مبحث دوم

هرکه شور من بدید ، از دست شد
گرچـه بس هشیار آمد ، مست شد

۲ـ پی پریشانی‌ها : اجازه بفرمائید تعریف «پی‌پریشانیها» را با داستان بیماری «پریشانی» خانم «باربارا» آغازکنیم:

«لسلی‌لوکرون» درکتاب اتوهیپنوتیزم مینویسد: دختری بنام «باربارا» بیست ویکساله مدت یکسال‌بودکه ازدواج‌کرده بود، شوهرش تحصیلات عالی‌دانشگاهی داشت، ولی‌تحصیلات

۵- Delire
۶- Schizophrenia خلاصه روانپزشکی ـ دکتر میرسپاسی

دختر مقدماتی بود ، بنابراین همیشه سرافکنده وخجول بود و احساس خودکم‌بینی میکرد و اعتمادبنفس‌نداشت، درنتیجه‌بمرور دچارسردرد شدید شده‌بود، گرچه از بستری‌شدن خودداری میکرد، ولی این سردرد در تمام روز او را شکنجه و عذاب میداد گرچه با خوردن داروهائی موقتاً سردردش تسکین میبافت ، ولـی سردرد بکلی ازبین نمیرفت.... پزشك خـانواده نیز آزمایشات زیادی بعمل آورده ، حتی تستهای عصبی هم انجـام داده بود ولی موفق به کشف اساسی علت بیماری نشده بود، بناچارپس‌ازمدتی سرگردانی این دخترخانم به دکتر «لسلی۔ لوکرون» متخصص‌بزرگ هیپنوتیزم‌مراجعه ومعالجه میشود. این‌دخترخانم ناخودگاه سردرد را وسیله جلب محبت اولیاء وشوهرش قرارداده بود تا احساس خود کم‌بینی را در وجود خود جابجاکند.

وقتی افرادداجتماع باحوادث ووقایع گوناگون‌برخورد میکنند، در «ناخودآگاهی» آنها، بین «نهاد» و «او» و «من‌برتر» کشمکش شروع میشود، و اگراین تعارض درجهت‌صحیح اجتماعی حل نشود راه ناصواب و ناصحیح انتخاب شده وشخص ممکن است دچار بیماریهای مختلف روانی شود. مردی‌که زنش را دوست ندارد، دچار زخم معده میشود، خانمی‌که نسبت بشوهرش‌حسادت میکند، دچارضعف حافظه و سردرد میگردد. مردی‌که در فعالیتهای اجتماعی شکست میخورد دچار غم و انـدوه و حرمان شده، وگوشه‌گیر و بدون فعالیت میشود ، بگفته برخی ار روانشناسان بزرگ، هنر و ادبیات جلوه‌های رنگارنگ بیماریهای «پی‌پریشانی»یا همان «نوزر» است. که دراینخصوص در صفحات بعد بیشتر صحبت خواهیم‌کرد.

تعریف پی‌پریشانیها یا (نورزها) : با تعریف بیماری بالا تاحدودی متوجه شدید که‌منظور ازبیماری‌های «پی‌پریشانی» چیست؟ وحالا ببینیم‌تعاریف‌علمی وکلاسیك‌پی‌پریشانی‌ها چیست؟ و دانشمندان روانپزشك این قبیل بیماریها را چگونه تعریف میکنند.

بنا بتعریف کتاب فرهنگ لغات و اصطلاحات روانپزشکی «پی‌پریشانی» یا نورز نام یکی از دوگروه بیماری روانی مهم است‌که بصورت ناسازگاری‌هـای هیجانی بعلت وجود منازعات حل نشده در شعور تاریك انسان عارض میشود و ناتوانی وضعف و عدم‌کمال شخصیت در بروز اختلال نقش اساسی دارد.

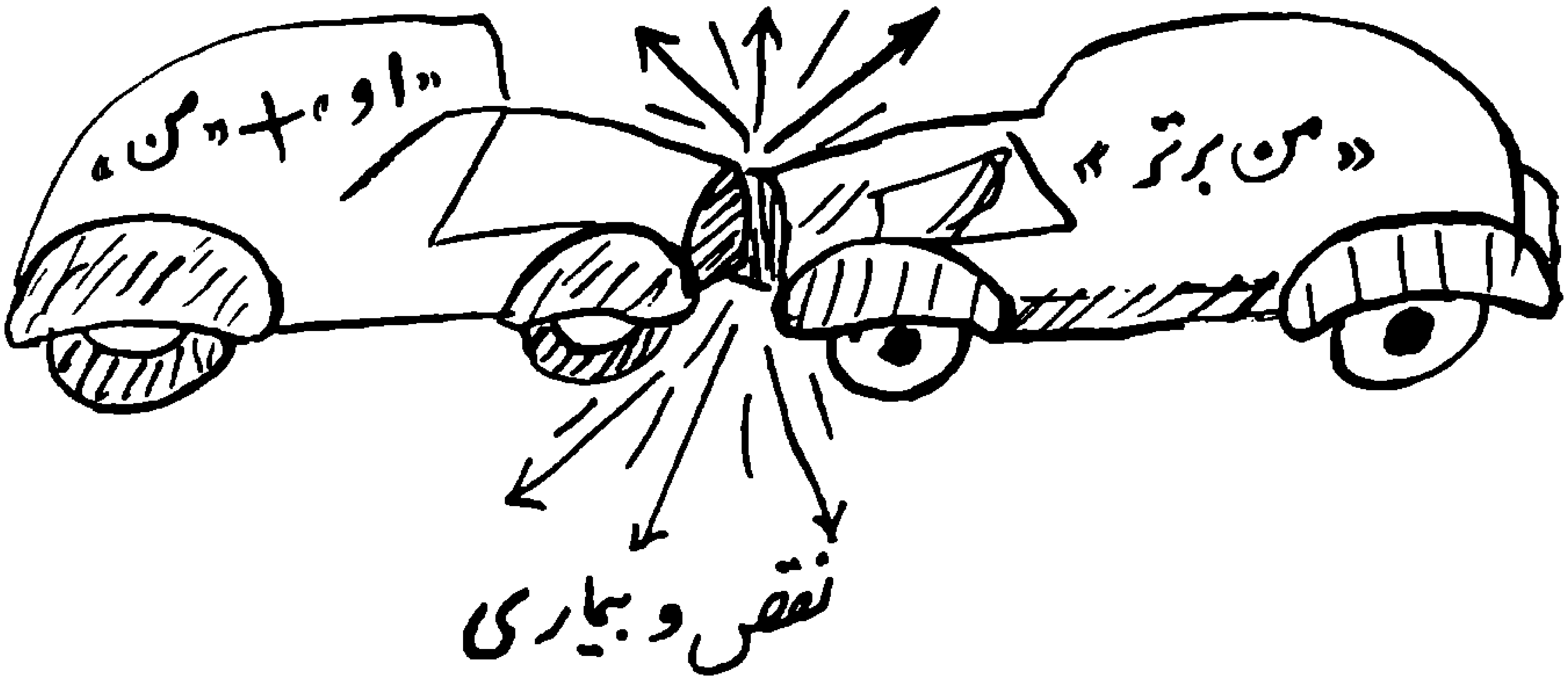
گرچه بیماری نورز یا پی‌پریشانی وخامت و شدت پسیکوز یاروان پریشانی‌را نداشته و شخصی‌که مبتلابآن است تماس با دنیا و واقعیت را چندان ازدست نمیدهد، ولی جریان‌فکر و قضاوت ممکن است در نورز آسیب ببیند وبطور خلاصه میشودگفت بیماری پی‌پریشانی‌ناشی ازآن جد و جهدی است‌که شخص به منظور حل منازعات هیجانی انباشته در شعور تاریك‌خود بعمل میآورد، و این سعی وکوشش بنحوی انجام میشودکه از سودمند بودن و مؤثر واقع‌شدن فعالیتهای شخصی‌درزندگی‌میکاهد ویادرجهات نامناسبی‌بطورافراطی‌وغیرارادی‌پیشروی‌میکند.

بنا بتعریف مؤلفین دیگر؛ نورزها به یکدسته از بیماریهای روانی اطـلاق میشوندکه به عاطفه و احساس و اخلاق و عادات اجتماعی انسان آسیب میرساند و شخص‌را عجیب۔غیر عادی۔بی‌موازنه و نامتعادل بارمیآورد.

نورزها روح سازگاری انسان را با مردم و جـامعه‌ای‌که در آن زیست میکنند پریشان میسازند.

مرا دردی است کز داروی راحت بیش میگردد
فلك بیهوده برگرد دکان خـویش میگردد

از نقطه نظر «روانکاوی» این بیماری ازکشمکش بین «لی‌بیدو» یا همان قوای غریزی و «من» از یکسو و «من برتر»که همان سنت‌ها و اصول اجتماعی و اخلاقی و قوانین جهانی خارج ازسوی دیگر باشد بوجود میآید.



شکل۱۸۷

باین تصویر نگـاه‌کنید، اگر «من‌برتر» را بیك ماشین و «او» و «من» را بیك ماشین دیگر تشبیه‌کنیم، برخورد و تصادف آنها نقص وبیماری نورز میباشد.

اضطراب محصول این کشمکشها و هسته اصلی نورز است و در حقیقت «نورز» تلاشی برای رهائی ازاین اضطراب روانی است.

بیمار بر آنچه‌که در درونش میگذرد شاعر و ازتغییرات نامناسبی‌که دررفتار و سلوك و مناسبات اجتماعی او پیش میآید نگران است.

هنرمند و رقاصه پیر ازاینکه معرف شخصیت قبلی خود و پاسخگوی سالم توقعات مردم و جامعه نیست رنج فراوان میبرد و دچار نورز میشود.

فرق «روان پریشانی» و «پی‌پریشانی»

وقتی بیمار ازاختلالاتی‌که دارد شاعر وآگاه نیست،(۱) هنگامیکه بطورطبیعی دروضع غیرطبیعی قرارگرفته است، بیماری ویرا «پسیکوز» یا «روان پریشانی» میگویند و برعکس، هنگامیکه بیمار از ناراحتی‌های خود آگاه است و ازآنها رنج میبرد بهمانسان‌که از بیماری جسمی مثلاً ذات‌الریه ناله میکند ودرمان میجوید بیماری‌را «پی‌پریشانی» یا «نورز» مینامند.

۱ــ ازکتاب روانپزشکی دکتر میرسپاسی

بیمار «پی‌پریشان» خود به پزشکان مراجعه میکنند و درمان درد میجویند ، درصورتیکه «روان پریشان» راکسانش بمحضر پزشك هـدایت میکنند و اگر هم خود مراجعه‌کند برای شرح درد نیست، بلکه برای شکایت از دشمنان فرضی و درمان آسیب‌های تصوری است که باو وارد آورده‌اند.

بنا بتعریف دانشمند (۱) دیگر «نورز» انحرافی است در قلمرو شخصیت و «پسیکوز» شکافی است درقلمرو شعور . «نورز» با تاریخچه زندگی‌کودك آغاز شده و پا بپای بیمارپیش میرود، «پسیکوز» بصورت عارضه پدید میآید.

«نورز» یکنوع امتداد بی‌انقطاع از حالت عادی «نرمال» بحالت غیرعادی «آبنرمال» است درحالیکه پسیکوز انقطاعی است در امتداد و استمرار حالت عادی مثلاً در صرع انقطاع درحالت عادی‌بیمار پدیدآمده و مانندگودال عمیق اورا ازحالت‌گذشته جدا میکند و ازجهان عادی به‌جهان بیخودی و بی‌خبری وغیبت مطلق ازخود سوق میدهد.

پسیکوز ونورز ازنظر هنرآفرینی:

زین خـرد جاهل همی بایـد شدن   دست در دیـوانگـی بـایـد زدن
آزمـودم عقـل دور انـدیش را   بعد از این دیوانه سازم خویش را

بعقیده «ژان‌دوله(۲)» این دو دسته بیماری از نظر هنرآفرینی باهم بسیار فرق دارند: «پسیکوز» هیچ چیز نو و بدیع نمیآفریند در حالیکه «نورز» میتواند نیروی آفریننده نبوغ و هنر بشمار آید.

در منشاء هر نورز یکنوع استعداد میراثی وجـود دارد ، ولی قبل ازهمه این بیماری به تاریخچه فراموش شده دوران کودکی بیمار مربوط میشود و پسیکانالیزکه مرادش‌کاوش در میدان ناخـودآگاه شعور و انتقـال محتویات پیچیده آن به حوزه روشن شعور است ، در شناساندن علل نورز و مداوای آن، رل بسیارمهمی بعهده دارد.

«پسیکانالیز» مناسبات‌نهانی میان هنر ونورز را آشکار میکند. یکی ازپسیکانالیست‌های انشعابی مکتب فروید «دکتراستکل»(۳)که عمری بمطالعه و بیوگرافی هنرمندان و شاعران گذرانده درگروه‌کثیری از آنان نشانه‌های بارز «نورز» را کشف نموده است و بعقیده او اضطراب و هراس، هسته اصلی «نوروز» هنرمندان را تشکیل میدهد.

دکتر «استکل» حتی در آثار دوران جوانی «گوته»که در انجمن خردمندان‌کهنسال به قهرمان سلامت روان نشان یافته بود ، علائم قطعی این «نورز» اضطراب را یك‌بیك توجیه میکند.

بعقیده دکتر «استکل» اضطراب زائیده پیکار میان غرائز و دنیای خـارج است ، این

۱ـ ازکتاب دکتر حکمت

۲- Jean Delay

۳- Dr. Steckel

اضطراب در دوران هر انسان زنده‌ای وجود دارد، ولی هنرمندان وشاعران بیش ازدیگران از آن رنج میبرند.

اضطراب شرط لازم ابداع و نوآفرینی است. هنرمندی که از اضطراب وهراس نبوغ آفرین محروم باشد دستش خالی وقادر نخواهد بودکه اثر هنری و فروغناك و خلاق بیافریند. تلاش واقعی هنرمند در نوآفرینی و ابداع برای رهائی از اضطراب است.

در سینهٔ هر که ذره‌ای دل باشد   بی‌عشق تو زندگیش مشکل باشد
با زلف چو زنجیر گره درگرهت   دیوانه کسی بود که عاقل باشد

تقسیم پی‌پریشانیها:

پی‌پریشانیها یا نورزها به چهاردسته تقسیم میشوند:

۱ـ پسیکاستنی: مشهور بافکار مزاحم، خستگی روحی ـ خستگی جسمی، بی‌تصمیمی و بحرانهای افسردگی که تحت اشکال مختلف ظهور میکنند و ترس از بیماریها، کمرویی و شرم افراطی، ترس و هراس و ترس ازلمس شدن وغیره.

۲ـ هیستری ، بصورت تلقین پذیری‌ساده تا اختلالات غیر عضوی مشابه با بیماریهای عضوی گاهی دیده میشود، دردهای بدون علت دست، بازو، پاها و سایر اعضاء.

۳ـ حالات خاص دیگر نوروزها: از قبیل بی‌مهریها، غیراجتماعی بودن ، بدخلقی‌ها، عدم توانایی در هماهنگ ساختن خـود با محیط، علائـم مختلف پس‌از تصادفات یـاشوکهای هیجانی وتمام اختلالاتی که ترجمان فعالیت غیرطبیعی است، که معلوم خود بیمار نیز میباشد.

۴ـ در مرز پی‌پریشانی‌هـا بعضی عوارض مشابهی دیده میشودکـه بیمار کاملا از آنها آگاه نیست وبرپایه اختلالات واکنشی که‌از اختلالات عاطفی پیدا میشود قراردارد واین‌نورز خلقی است .

میتوان تعداد بسیار زیادی از «پی‌پریشانیها» را یك بیك نام برد وتعریف کـرد، ولی چون اینکار دراین‌کتاب غیرضروری وخسته‌کننده‌است، لذا ازشمارش وتعاریف‌آنها خودداری میشود. وحال‌تعدادی ازبیماریهای«پی‌پریشانی» که روزانه بعلت زندگی ماشینی‌اکثرمردم‌بآنها مبتلا هستند دراینجابیان وتعریف میشوند.

بیماریهای «پی‌پریشانی» کـه از ایـن صفحه ببعد تشریح وبیان میشوند. بیماریهائـی هستندکه دکتر «وان‌پلت» آنها را از طریق هیپنوتیزم معالجه‌کرده است.

مبحث سوم

پی‌پریشانیهالیکه بوسیله هیپنوتیزم معالجه شده‌اند

۱ـ معالجه نگرانی و اضطراب بوسیله هیپنوتیزم

آنچه در زیر نوشته میشود، از کتاب اسرار هیپنوتیزم نوشته دکتر «وان‌پلت» ترجمه شده است.

دکتر وان پلت درفصل هشتم وصفحه ۷۰ کتاب خود مینویسد: درحال حـاضر سازمان عظیم‌بهداشت انگلستان ، بعلت انبوه بیماران ودرنتیجه کسرآمدن بودجه و کمبود تختخواب وبیمارستان ودکتر تحت فشار شدید قرارگـرفته است، وبخشهای جـراحی نیز مملواز بیمار است. عجیب‌تر وجالب‌تـر اینکه بخش اعظم عامل اصلی این بحران بزرگ بیماری «نگرانی و اضطراب» است، که بخودی خود باعث انواع واقسام بیماریهای‌گونـاگون یـا همان پی‌پریشانیها شده است.

شکل۱۸۹ـ قرن اضطراب : بشرامروز اسیر دلهره‌هاست

مکرشیطان‌است تعجیل وشتاب   لطف رحمان‌است صبرواحتساب

وبازهم حیرت‌آورتر از حقایق بالا اینستکه، بیش‌از نصف میلیونها بشکه دارو وآبهای رنگینی که درعرض سال بـه حلق ملت انگلستان ریخته شده، زائد وبیمورد است، زیـرا علت اصلی بیماریها فقط «اضطراب ونگرانی» بوده که احتیاج به دارونداشته‌اند، بلکه فقط ازطریق هیپنوتیزم قابل‌معالجه بوده‌اند وداروهای بیهوده مصرف شده فقط برای اثرتلقینی آنها بوده که آنهم بی‌نتیجه مانده است.

اخیراً یکی از مقامات رسمی وزارت بهداشت انگلستـان ، بمردم متوسل شده و گفته که خواهشمند است از گرفتن وقت بیمورد دکترها خودداری بفرمائید و ایـن مقام رسمی از عادات مخوف مردم انگلستان به نوشیدن شیشه‌های شربت وخوردن‌دارو اظهارتأسف ونگرانی کرده‌است.

آمار حاصله نشان میدهد که درسال ۱۹۵۹ دقیقاً ۲۰۲ میلیون(۲۰۲۰۰۰۰۰۰) نسخه برای بیماران انگلیسی تجویز شده است، وبه‌نسبت ۴۵ میلیون جمعیت انگلستان تقریباً برای هر نفرمرد و زن‌وبچه چهار نسخه تجویزشده‌است ودر۱۹۶۰رقم یاد شده به (۲۱۸۰۰۰۰۰۰) رسیده‌است، البته این‌ارقام شامل نسخه‌های‌تجویزشده زمان شیوع وسرایت‌آنفلوآنزا نمیباشد.

۲- تجویز زیاد دارو درایران

متأسفانه درکشور ایران هم پزشکان زیاد دارو تجویز میکنند، واین‌حقیقت رااز‌شماره ۸۵۳۹ روزنامه‌کیهان پنجشنبه ۹ دیماه ۱۳۵۰ نقل میکنیم:

پزشکان ایران دارو زیاد تجویزمیکنند

آکادمیسین پتروفسکی وزیر بهداری شوروی که بدعوت دکتر منوچهرشاهقلی وزیر بهداری بایران آمده بود امروز پس‌از ۹ روز توقف درایران تهران را بمقصد مسکو ترك گفت. وزیربهداری شوروی قبل‌ازترك ایران دریك مصاحبه مطبوعاتی‌شرکت‌کرد وبه‌سئوالات خبرنگاران پاسخ داد.

تجویزز یاد دارو

وزیر بهداری شوروی افزود: درکشور شما پزشکان مانند بیشتر مناطق دنیا دارو زیاد تجویز میکنند و من باتجربه چهل ساله‌ای که در زمینه طب دارم میخواهم به پزشکان شما توصیه کنم که ازاین داروها زیاد استفاده نکنند. زیرا دارو فقط باید در موارد امراض معین مورد استفاده قرار گیرد وبرای انسان سالم، دارو مفید نیست .

همچنین پیشنهاد می‌کنم که افراد خودسرانه و بدون تجویز پزشك، مبادرت به خوردن دارو نکنند.

شکل ۱۹۰- امروز آکادمیسین پتروفسکی وزیربهداری شوروی پس‌ازیك دیدار ۹ روزه ایران را ترك کرد. در عکس بالا که قبل‌از عزیمت وزیر بهداری شوروی درفرودگاه مهرآباد گرفته شده است. از راست بچپ دکتر منوچهر شاهقلی وزیر بهداری ایران، مترجم، پروفسور پتروفسکی وزیر بهداری اتحادجماهیرشوروی و پروفیف سفیرشوروی درایران دیده‌میشوند.

اگر گیجی، نگرانی واضطراب مردم را ناشی‌ازمبارزات صنعتی وماشینی بدانیم سخنی بگزاف نگفته‌ایم، درچنین شرایط واوضاع واحوالی درانگلستان هیچ طبقه‌ای از مردم مصون ازاضطراب نیست،از راننده‌اتوبوس گرفته تاوزرای‌کابینه همه دچار«اضطراب‌روانی»میباشند.

گرچه میتوان گفت‌که اضطرابات روانی همیشه وجود داشته‌اند، ولی شکی نیست، که نتایج‌حاصله ازفشار وکشش و قوس شرایط کنونی اجتماعات اضطرابات روانی را فوق‌العاده افزوده است و بجرئت میتوان گفت که اضطرابات روانی از ره‌آوردهای قرن بیستم‌میباشد.

متأسفانه بطوری کــه بعداً خواهیم دید همین «اضطرابات روانی» بـاعث ناخوشیهای عضوی و جسمی میشوند که تاهمین اواخر نقش عنصر فکری در ایجاد بیماریهای جسمی کمتر کشف وشناخته شده بود.

شکل ۱۹۱- زندگی‌ماشینی: بیچاره بشرقرن‌بیستم‌که بایستی درآن‌واحد به‌انجام ده‌ها کارمختلف بپردازد

عادت براین جاری است، که یك شیشه شربت یا مقداری دارو بدست بیمار داده میشود، وهر دکتری بخوبی آگاه استَ کــه اغلب اوقات این «آبهای رنگین» یاسایر مواد شیمیائی و دارو‌ئی کاملا جوهرهائی بی‌اثر وبی‌خاصیت هستند.

بهرحال نتیجه این قبیل روشهای سرسری «تلقین بهبودی بوسیله دارو» این شده است که ناخوشی عصبی بیماران بیشتر تثبیت شده است وبا نوشیدن شیشه‌های شربت وضع بیماربدتر شده است.

دکتر وان پلت میگوید: آن عده از رجـال سیاسی کـه خـود را قهرمان و رهبر ملت انگلستان میدانند وشعارهای خود را برمبنای طب آزاد، طب ملی انگلستان قرار میدهند ودر نتیجه میلیونها بطری ازآبهای رنگین را به حلق حامیان وطرفداران خود فرو میریزند بهتر است باین نکات علمی واساسی نیز بذل توجهی بفرمایند.

۳ـ ظهور وعلائم بیماری اضطراب

درابتداء بیمار حس میکند، که بدون هیچگونه دلیلی دچار ناراحتی مبهمی‌شده است. درمراحل اولیه، ناراحتی‌های روانی چندان مزاحم وآشکار نیستند، ولی‌بتدریج بیمار حملات دردناك مبهم روانی را بیشترحس‌میکند. بتدریج احساس میکندکه زودخشم‌وافسرده شده‌است.

چندی بعد عوارض جسمی «اضطراب روانی» نظیر تپش قلب، سردرد، لرزش و تشنج، عرق‌کردن، اختلالات تنفسی، پوستی یا مثانه‌ای ظاهرمیگردد.

بیخوابی معمولا همیشه وجود دارد و بیمار را غمگین میکند، ضعف حافظه و عدم قدرت تمرکز فکر بیش‌از پیش مشکلات بزرگتری را بوجود میآورد وباعث میشود که بیمار نتواند کار روزانـه خود را انجام دهد. عدم توانائی شل‌کردن عضلات و فشار وکشش عضلانی عوامل دیگری از موجبات ناراحتی وشکایات بیماران میباشند.

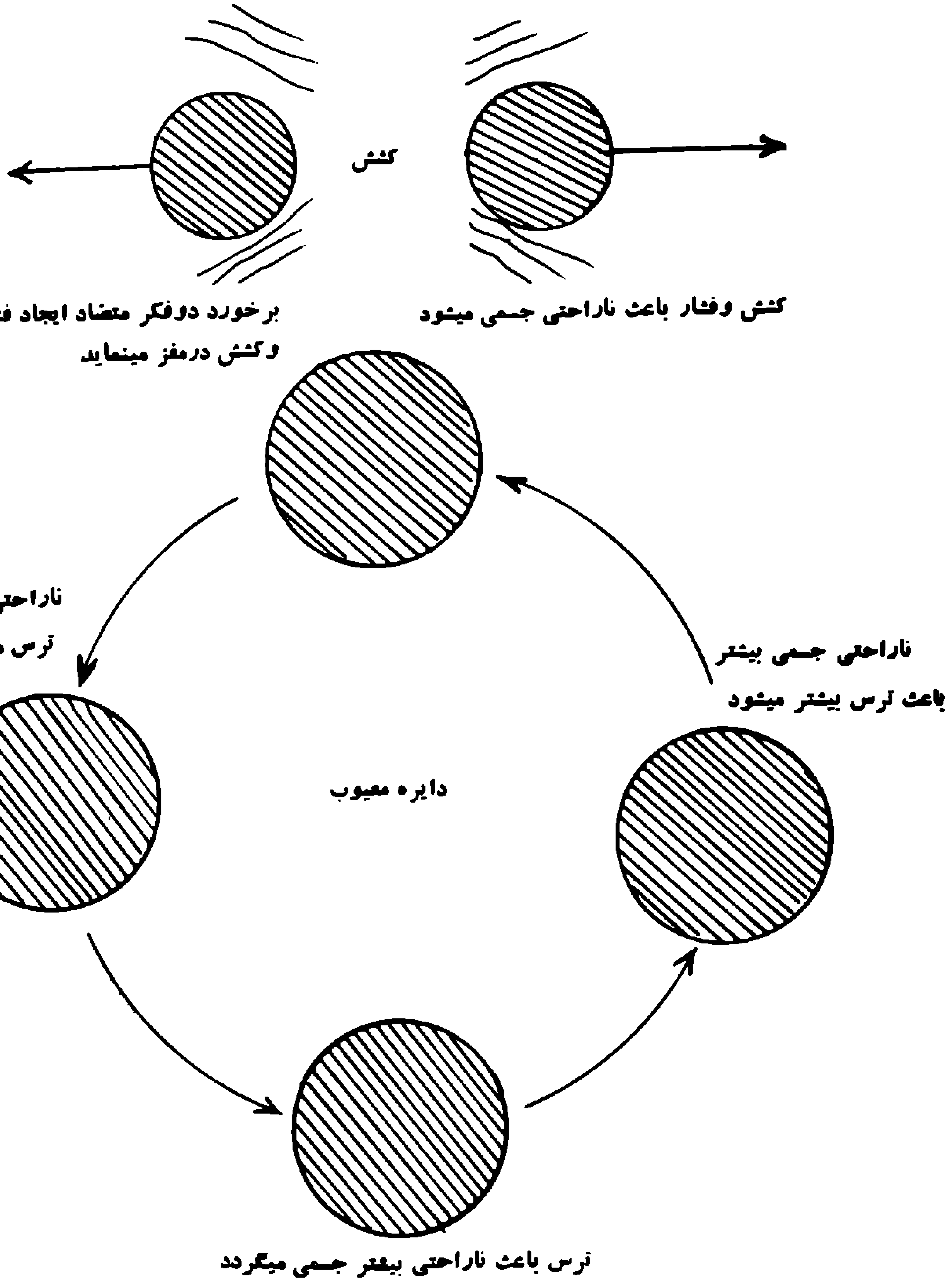
۴ـ علل اضطرابات روانی چیست؟

این چه استغناست یا رب وین چه قادر حکمتست
کاین همه زخم نهـان هست و مجال آه نیست

هرکس کم وبیش بابرخی از شرائط واوضاع و احوال کـه باعث نگرانی غم وغصه و بالاخـره اضطرابات روانی میشوند آشنائی دارند، ترس یکی از آن عـواملی استکه ایجاد «اضطراب» مینماید. خیلی کـم هستند کسانیکه هیچگونه ترسی از چیزی در زندگی نداشته باشند. ترس‌از آینده، ترس‌از شکست وعدم موفقیت، ترس‌از عشق، ترس از بی‌پولی، ترس از حسادت و رقابت ناجوانمردانه اطرافیان، ترس ازدست دادن خانواده، ترس از مریضی افراد خانواده، وبسیاری ترسهای دیگرکه‌کم وبیش یك یاچندتای از آنها در اشخاص وجود دارد. علاوه برترس عوامل دیگری هستندکه باعث غم وغصه میشوند، کار وزحمت زیـاد مدام وبدون برنامه وبدون نظم وترتیب نداشتن‌گردش وتفریح، گیرکردن برسر دو راهیهای‌زندگی وعدم توانائی برای گرفتن تصمیم کـه بالاخره کدام راه‌را بـاید انتخاب نماید، جنگ و مبارزه فکری باافراد خانواده یا درمحیط کار و اداره بدبیاریها یااتفاقات بد زندگی‌که اینها وعوامل بسیار دیگری از اینقبیل موجب نگرانی غم وغصه اولیه میشوند، درچنین مـواردی علت غـم و غصه ویاترس درابتداء معلوم وآشکار است، ولی این نگرانیها وترسها مخفیانه وکـم کـم ریشه میدوانند، گسترش میبابند وبـزرگ میشوند، وپس‌از چندی احساسات و حالات نامطبوعی در شخص ظاهر میگردد. بیمار از اضطراب روانی رنج میبرد وعلت آنرا نیز نمیداند و درنتیجه احساس درماندگی میکند و اظهار میداردکه : «من ناراحتم و ترس مبهمی دارم» وقتی سئوال

میشودکه: «علت ترس وناراحتی‌شماچیست؟» میگوید: «من نمیدانم» ولی‌تحقیقات وآزمایشات نشان میدهند که علت «اضطرابات روانی» یك سری مبارزات وتحریکات نـاخودآگاه فکری در درون بیمار میباشد، که بیمار نتوانسته‌آنهارا حل وفصل کند ویا از بروز واظهارآنها ترس و وحشت داشته، لذا این تحریکات را فرونشانده، وبعبارت علمی‌تر «واپس» زده است.

این تصویرطرز ایجاد وتوسعه«اضطراب روانی» را نشان میدهد



شکل ۱۹۲- اقتباس ازکتاب «اسرار هیپنوتیزم» دکتروان‌پلت

چندترسی دست از طفلی بدار   باز شو چون شیره‌ردان پیش کار

دکتر وان‌پلت میگوید: «من طبق تجربه علمی خودم علت، اضطرابات روانی‌را اینطور

بیان میکنم، که اگر مغز را به یك تکه لاستیك تشبیه کنیم، دوتصمیم یا دو وضعیت اجتماعی و یــا دوطرز وفکر مخالف یکدیگر، از دوجهت تولیدکشش وفشار میکند. بنابراین اگر مغز مانند قطعه‌ای لاستیك تحت فشار دوطرز فکر یــا دوتصمیم مخالف قرارگیرد، فشار حاصله از این‌کشش دستگاه اعصاب خــودکار را مختل مینماید ودرنتیجه بیماریهای جسمی ظاهر میشود. (شکل ۱۸۸ را تماشا کنید) این‌قبیل‌ناراحتی‌های جسمی نظیر طپش‌قلب ، تنگ نفس ، لرزش عرق‌کردن ایجاد ترس مینماید، واین ترس مجدداً بــاعث بیشتر نــاراحت شدن عضو مربوطه میگــردد. درنتیجه یك دورتسلسل برقرار میشود. بیمار ازپیدایش نــاراحتی جسمی میترسد و تمام فکرش متوجه عضو مربوطه میگردد ودرنتیجه علت اصلی‌این‌ناراحتی را فراموش‌مینماید.

عقیده اکثر روانکاوان براینست که سالها روانکاوی کردن لازم است تا چگونگی این تضاد فکری عمیق‌کشف شود، ولی طبق تجربیات من «وان‌پلت» پیداکردن این تعارض وکشش افکار متضاد ازطریق هیپنوتیزم چندان مشکل نیست ، بلکه بعکس تا حدوی بسیار ساده است.

مشروط براینکه، روانکاو ویا روانپزشك اطلاعات‌کاملتر و عمیق‌تری درباره هیپنوتیزم داشته باشد. دراینصورت احتیاجی به‌روانکاوی طولانی و وارسی‌کردن عمیق «ناخودآگاهی» ندارد. با یکی دو جلسه هیپنوز بیمار خودش متعجب خواهد شد ازاینکه می‌بیند در یك یا دو جلــه هیپنوزکلیه جزئیاتی راکه باعث بیماریش شده بسهولت بیاد میآورد.

در زیر نمونه‌هائی ازاضطرابات روانی بیان میشودکه بوسیله هیپنوتیزم معالجه‌شده‌اند.

۵ـمعالجه بیخوابی بوسیله هیپنوتیزم:

مادرشوهر باعث اضطراب و بیخوابی

خانم «بارون» جوان‌تازه ازدواج‌کرده‌ای بود، که ازبیخوابی علاج ناپذیر سالیان‌دراز خود شکایت میکرد . این خانم اظهار میکرد که از شدت بیخوابی شبها نزدیك است دیوانــه شود، وعلت آنرا هم نمیداندکه چیست و دکترها هم‌قرص‌های خواب‌آور زیادی باو داده‌اند ، که همه بی‌فایده بوده است ومعالجه بیخوابی اورا نکرده است. یك مصاحبه‌کوتاه با بیمارعلت بیماری راکشف‌کرد، خانم «بارون» با مادرشوهرش در یك‌جا زندگی میکردند، که بشدت از ازمادرشوهرش‌نفرت داشت، خانم «بارون» فکرمیکردکه بهیچوجه قادربزندگی با مادرشوهر نیست و اجباراً باید از خانه فرار کند . ولی یك فکر مخالف دیگری مانع این تصمیم میشد، وآن فکر مخالف عبارت ازاین بودکه اگر این خانه‌را ترك‌کند، اجباراً شوهرش وزندگی زناشوئیش را از دست خواهد داد، بنابراین نه قادر بود در آن خانه با مادرشوهرش زندگی کند و نه‌قادر بود خانه را ترك‌کند، این دوفکر و دو تصمیم متضاد باعث «اضطراب روانی» و درنتیجه باعث بیخوابی شده بود واین بیخوابی به‌نوبه خود ایجاد ترس بیشتری راکرده بود، و ایجاد ترس و ایجاد اضطراب وبیخوابی بیشتری مینمود. در نتیجه یك دور تسلسل شیطانی بوجود آمده‌بودکه روزبروز خانم «بارون» را بسوی جنون میکشاند.

علت بیماری برای خانم «بارون» تشریح شد، و درچند جلسه هیپنوتیزم به وی تلقین‌شد که بتواند با واقعیت زندگی خود را همگام وهم‌آهنگ سازد، باو تلقین شدکه با مادر شوهر

خود بسازد بدون‌اینکه بفکرفراربیافتد ویادچارناراحتی گردد، تصادفاًدرنتیجه صحبت باشوهر این خانم راه حل بهتری پیدا شد و آن اینکه شوهر خانم «بارون» تصمیم گرفت که زنـدگی مادرش را جدا سازد.

شکل ۱۹۳ـ کشیدگی اعصاب: بشرمعاصر پیوسته درتحت فشار بوده ودرتکاپو است

۶ـ معالجه تنگ نفس باهیپنوتیزم:

این مادر میخواست دامادش رابکشد.

بانو «پارگر» زن جاافتاده‌ایکه ده‌سال بود دچارتنگ‌نفس شده‌بود، این بیمازبخصوص شب، هنگام‌خوابیدن بیشتر دچارناراحتی میشد خانم «پارگر» ازوضع خودش وحشت میکرد و همین ترس و وحشت باعث شدت تنگ‌نفس وی میگردیدکلیه معالجات معمولی نتوانسته‌بود، ویرا معالجه‌کند. یك مصاحبه‌کوتاه بسهولت علت اضطراب را روشن‌کرد. بانو «پارگر» از رفتار دامادش رنجش شدیدی پیداکرده بود، زیرا دخترش را بشدت تنبیه‌کرده بود لذا خانم

«پارگر» تصمیم گرفته بودکه دامادش‌را بکشد، البته قادر به‌چنین عملی‌نبود، این دوفکر متضاد در مغز این خانم آنچنان ایجاد فشار وکشش عصبی نموده بودکه دستگـاه اعصاب خودکار را دچار اختلال کرده بود، و درنتیجه دچارتنگ‌نفس شده بود، وترس از تنگ‌نفس فشاربیشتری را روی‌دستگاه اعصاب خودکاروارد میکرد، درنتیجه اعصاب خودکاربشدت تنگ‌نفس میافزود، وهمان دور تسلسل شیطانی بجریان افتاده بود، چون فکربانو «پارگر» فقط متوجه تنگ‌نفس شده بود و برروی تنگ‌نفس تمرکزیافته بود، لذا علت اصلی اضطراب را فراموش کرده بود، ولی چندسئوال ساده موجب شد.که علت بیماری روشن شود چندجلسه هیپنوتیزم توانست‌خانم «پارگر»را معالجه‌کند، بنحوی‌که توانست بخوبی استراحت نماید. کشش وفشاراعصابش‌هم‌از بین رفت درنتیجه تنگ‌نفس و سایرحملات دردناك محو و ناپدید شد.

۷- معالجه سردرد بوسیله هیپنوتیزم:

چگونه خواهرشوهر ممکن است باعث سردرد بشود؟

خانم «تالبرت» از سردرد شدید شکایت میکرد، این سردرد سالهـا بود که همراه با احساسات دردناکی‌زندگی‌را بروی تلخ‌کرده‌بود حملات سردرد بخصوص‌هنگامی شروع میشد که میخواست جائی تنها برود ، تحقیقات اولیه نشان دادکه خانم «تالبرت» از رفتار خواهر شوهرش که مجبوربود بااو دریکجارندگی کند بسختی‌رنجیده‌است، و بدتر ازهمه اینکه هنگام بحث ونزاع همیشه شوهرش‌طرفداری ازخواهرش‌میکرد. این‌خانم‌اظهار کردکه ترجیح‌میدهد این خانه‌را برای همیشه ترك‌کند. ولی ازطرف دیگرشوهرش را دوست دارد، لذا قادربا‌ینکار نیست، این‌تعارض دوفکر موجب‌کشش وفشار درمغزش شده و درنتیجه دستگاه اعصاب خودکار مختل نموده ودستگاه اعصاب خودکاربرای این‌خانم سردرد بارمغان آورده‌بود ترس ازسردرد دائمی باعث فشار عصبی زیادتر شده و فشار عصبی زیادتر باعث سردرد بیشتر در نتیجه همان دور وتسلسل شیطانی برقرارشده بود. وطبق قاعده مرسوم خانم فکرش برروی سردردمتمرکز شده وعلت اصلی بیماری را فراموش‌کرده بود، تا اینکه بالاخره چند جلسه هیپنوتیزم به‌خانم «تالبرت» کمك‌کردکه بتواند آرامش خودرا حفظ‌کند، سردردش ازبین برود، وبعلاوه‌سیاست عاقلانه‌تری را در رفتار با خواهرشوهرش اتخاذ نماید. و آموزش مجدد داده شدکه چطوربا واقعیت زندگی خودرا هم‌آهنگ سازد.

۸- ترك اعتیاد بالکل بوسیله هیپنوتیزم

آقای «فریك» از دست مادرزنش الکلی شده بود

آقای «فریك» شکایت میکردکه قادر نیست دست از نوشیدن الکل بردارد، و چند سال است‌که معتاد بالکل شده و روزبروز زیادتر مینوشد و میترسدکه شغل وموقعیت اجتماعیش‌را ازدست بدهد.

آقای «فریك» اظهار میکردکه نمیداند علت اینهمه نوشیدن چیست؟ وچرا بالکل‌معتاد شده است.

مصاحبه اولیه با بیمار نشان داد، که با مادر زنش دریکجا زندگی میکند، و مادر زنش برای وی قابل تحمل نیست. مادر زنش دائماً انتقاد میکند غرولند میکند،و او بنا بخاطر و خواهش زنش دربرابر غرولندهای مادرزن سکوت مینماید. آقای فریك اظهار داشت، پس‌از مدت‌کوتاهی که شروع‌کرد بامادرزنش زندگی‌کردن احساس نمودکه زود خشم شده، بزودی عصبانی میشود و دردنامعلومی احاطه‌اش مینماید. و با آزادی و راحتی گفت‌که گاهی احساس میکرده، که احتیاج‌داردبرسرمادرزنش فریادبزند وناراحتی‌های خودرا تخلیه‌کند. وعقده‌های خودرا بگشاید ولی بعلت علاقه زیاد بزنش اینکار را نمیکرده است این دوفکر متضاد و این تعارض مغزی ایجادکشش و فشار قابل ملاحظه‌ای را مینمود. و برای راحتی و نجات از این ناراحتی به الکل پناه میبرد، و نوشیدن الکل بنوبه خود موجب غرولند و انتقاد بیشتر مادر زن میشد بدین ترتیب همان دور و تسلسل شیطانی برقرار شده بود بدین‌ترتیب‌که:

دو فکر متضاد و مخالف. باعث‌کشش و فشار میشد.

کشش وفشار باعث نوشیدن الکل‌میشد، ترس ازنوشیدن الکل دوباره باعث‌کشش وفشار عصبی میشد.

کشش وفشار عصبی دوباره باعث نوشیدن الکل وترس از الکل میشد.

نوشیدن الکل دوباره باعث‌کشش وفشار عصبی میشد... تاآخر.

وگاهی هم غرولند مادرزن به تشدید و دخالت اوضاع میافزود.

بالاخره هیپنوتیزم فرشته نجات آقای «فریك» شد. دست از الکل‌کشیده بعلاوه بوی تلقین‌شدکه واقعیت زندگی‌را قبول‌کند، ونسبت به‌غرولندهای مادرزن بی‌توجه وبی‌اعتنابماند.

«آقای‌فریك» چندماه بعدنامه‌ای‌نوشت‌که دراثرهیپنوتیزم‌غرولندهای مادرزنم دیگرهیچ اثری‌درمن‌ندارد، اثرغرولندهای‌او برروی‌من«چون گردکان بر گنبد»است.

۹ــ آیا زکام با هیپنوتیزم قابل معالجه است؟

چند رویداد ذکر شده دربالا، چند نمونه ازطرز ایجاد و اثراضطراب روانی بود.روز بروز اثر ونفوذ فکر برروی بدن بیشترکشف و شناخته میشود. اخیراً پس ازچهارسال‌تحقیق انجمن پزشکی انگلستان‌گزارش داده‌که:

علت درد عضوی بیمار در حقیقت از مغزش سرچشمه میگیرد، اکثر اوقات زکام مزمن ممکن است مربوط به فشارهای عاطفی یا عصبی باشد.

در فاصله چهار سال ۱۰۹ بیمار مبتلا به زکام مورد آزمایش و بررسی قرارگرفت. آزمایشات مرض‌شناسی و اشعه ایکس نشان دادکه این زکامها علل جسمی نداشته‌اند ۷۹درصد زکامها علل عصبی داشتند و ۲۱ درصد بقیه بعلت اضطراب روانی بوده بررسی محیط و اوضاع و احوال زندگی از۱۰۹ بیمارنشان میدادکه عجز و ناتوانی و رنجش جنبه عمومی وهمگانی داشته است.

این آزمایشات و بررسیها نشان میدهند ، که «اضطرابات روانی» تا چه حد در ایجاد بیماریهای مختلف جسمی مؤثر هستند. و بطوریکه می‌بینیم هیپنوتیزم بعنوان یك روش سریع و مؤثر برای معالجات این قبیل امراض بکار میرود.

هیپنوتیزم البته نمیتواند، علل بدبختیها و ناراحتیها را ازقبیل، فقر، یابد شانسی‌های فردی، جنگهای‌جهانی وتظایرآنرا ازبین ببرد، ولی میتواند مردم را قادر سازدکه بامشکلات وگرفتاریها وبدبختیهای زندگی روبروشوند. ودرصورت موافق بودن اوضاع و احوال‌برآنها فائق‌شوند، گرفتاریهای زندگی‌مردم‌را دچاراضطراب کرده وآنهارا بسوی دکترودارو وشربت میکشاند، هیپنوتیزم میتواند روحیه مبارزه‌کنندگان در زندگی‌را بالا برده وآنها را ازمتوسل شدن بدارو و شربت محفوظ و در امان دارد.

در حال حاضر بیماران عصبی نخست به پزشکان عمومی مراجعه مینمایند و با خوردن دارو و نوشیدن شربت‌های مقوی اضطرابات روانی خود را تحکیم وتثبیت مینمایند. وآخر-سروقتی پس ازماهها و سالها نتیجه نگرفتند، بعنوان آخرین پناهگاه و آخرین امید بطرف هیپنوتیزم رهسپار میشوند.

مدت زیادی نیست‌که دانشمندان روانپزشك جهانی متوجه هیپنوتیزم شده‌اند یعنی پس از جنگ جهانی دوم عده‌ای از روانپزشکان بعللی از روانکاوی نومید شده و مجدداً بطرف هیپنوتیزم متوجه‌شده‌اند بنابراین میتوان گفت این‌علم تنها درکشورهای امریکا و اروپاجوان نیست، بلکه هنوزکودکی است‌که دوران شیرخوارگی خودرا میگذراند. بنابراین هنوزحتی پزشکان عمومی ومردم نیز با هیپنوتیزم آشنائی چندانی ندارند.

وقتی هیپنوتیزم درکشورهای مترقی چنین مرحله‌ای رامیگذراند بطریق‌اولی درایران خیلی ناشناخته‌تراست. من‌تصورنمیکنم حتی‌یکنفرهم درایران درمورد این‌علم تخصص ومطالعه کامل داشته باشد. همه وهمه‌کس اطلاعات بسیار ناقص وابتدائی درباره‌این علم دارند.

من نیزکه بدون اغراق ازسال ۱۳۳۲ تاکنون درباره این علم بررسی و مطالعه میکنم وهزاران هزارنفرراهیپنوتیزم کرده‌ام.ودرحال‌حاضرقادرهستم عده زیادی را دسته‌جمعی‌خواب کنم و ازپشت تلویزیون ، بینندگان را هیپنوتیزم نمایم معذالك متوجه شده‌ام‌که تازه به اول الفبای این علم رسیده‌ام.

امیدوارم در آینده بتوانم با اجازه و مساعدت اولیای امورکلاسی درباره تدریس هیپنوتیزم دائر نمایم تا لااقل هزارنفر از پزشکان عمومی مقدمه این علم را بیاموزند.

مبحث چهارم

معالجه چهارده نوع ناخوشی‌فکری وروانی بوسیله هیپنو تیزم

ناخوشی اول

معالجه تنگ نفس(۱) بوسیله هیپنو تیزم

دکتر«وان‌پلت» معتقد است، بیماری‌تنگ‌نفس‌که علت عضوی داشته باشد، نظیر تشنجات

ترجمه فصل نهم‌کتاب دکتر وان پلت

۱ - Asthma

قلبی وریوی بسیار نادر است اکثر بیماریهای تنگ نفس چیزی نیستند جز یك اختلال عصبی و روانی. باین ترتیب یك ناراحتی روانی وعصبی است که ایجاد تنگ نفس مینماید.

تعریف وضع بیمارانیکه من(وان‌پلت) معالجه کرده‌ام بخوبی‌حقیقت بالارا تأییدمیکند.

بیمار ۶۰ ساله‌ایکه تنگ نفسش بوسیله هیپنو تیزم معالجه شد

بیمار ۶۰ ساله‌ای بنام «راویت» دراولین جلسه مشاوره اظهار داشت که اولین حمله تنگ نفسش درسن ۴۵ سالگی‌اش اتفاق افتاد وآن بدین ترتیب بود که یك شبی نیمه‌های شب درحال خفگی‌ازخواب میپرد، و احساس میکندکه ازشدت تنگ نفس نزدیك است خفه شود.

دکتری‌که درآنزمان یعنی در ۱۵ سال پیش برای معالجه‌آقای «راویت» احضارمیشود، پس‌از معاینه اظهار میداردکه ایشان مبتلا به تنگ نفس هستند، بدین ترتیب، خودبخود وبطور تصادفی بادر اثر اشتباه آقای دکتر به آقای «راویت» تلقین میشودکه مبتلابه‌تنگ نفس‌میباشد وازآنوقت تاکنون مبتلا به تنگ‌نفس بوده‌اند.

آقای «راویت» نمیتوانست چیز دیگری بیاد بیاورد، نمیدانست چه چیزی برای اولین بار موجب تنگ نفسش شده است. بهرحال برای بیمار بیان شد که هیپنوتیزم میتواند به شما کمك‌کند، وتنگ نفس شما بوسیله هیپنوتیزم معالجه خواهد شد. راجع بـه وضع بیماری‌اش کمی برایش تشریح شد، وباو گفته شدکه چیزی درابتداء باعث شروع ترس شما شده است که حالا نمیتواند بیاد بیاورد، ولی درحال هیپنوز بخوبی خواهد توانست علت اولیه ترس را بیاد بیاورد ودرنتیجه ترسش ازبین خواهد رفت.

درخلال شش جلسه هیپنوتیزم سبك، آقـای «راویت» توانست علل اولیه بیماری را کـه باعث ترس وتنگ‌نفس وی شده بود بیاد بیاورد درنتیجه حالا دیگر دلیلی‌نداشت‌که بترسد زیرا علت ترس‌کشف شده بود.

درجلسه دوم‌که آقای «راویت» برای هیپنوتیزم مراجعه کرد اظهار داشت‌که فکری در مغزش درخشیده است و چیزی از سالهای قبل بیادآورده‌است ظاهراً چندی قبل ازاینکه دچار تنگ‌نفس بشود، ضمن رانندگی دچار یك‌تصادفی‌شده بود، که فقط یك‌اتفاق یاشانس عجیبی‌اورا ازمرگ حتمی‌نجات داده بود.

هنگام وقوع حادثه خطر مرگ چنان باو نزدیك شده بودکه آقـای «راویت» از شدت ترس احساس‌کرده بودکه فلج‌شده است.

چندشب بعداز حادثه تصادف، دوباره‌همان‌صحنه را درخواب می‌بیند وباحالت وحشتناك وعرق ریزان باطپش قلب ازخواب برمیخیزد واحساس میکندکه دچار تنگ نفس شده است، و بدبختانه دکتری هم‌که برای معالجه وی احضار میشود، اظهار میدارد که دچار بیماری تنگ نفس‌میباشد آقای «راویت» دچار ترس ووحشت میشود واین ترس ایجادکشش وفشار دراعصاب مینماید. واعصاب فشار وناراحتی را به ششهای وی منتقل کرده بوده، زیرا بیمار فکر خودرا متوجه ششها وتنگ‌نفس نموده‌بوده است: بمرور همان دوروتسلسل شیطانی برقرار ومانع‌بهبود تنگ نفس میشود.

چگونه شکست درعشق باعث تنگ‌نفس این خانم‌شده بود؟

خانم «پاتن» ۲۵ ساله بمطب من (وان‌پلت) آمده واظهار میکرد که مدت هشت سال است که به بیماری تنگ نفس شدید مبتلا شده است. بطوریکه زندگی برایش تلخ شده است. دکتری که خانم «پاتن» را بمن معرفی کرده بود. برای من نوشت، که کلیه تحقیقات و آزمایشات ومعالجات معمولی‌را انجام داده‌است واین‌خانم ظاهراً به‌چیزهای مختلفی‌نظیر گرد وغبار خانه حساسیت دارد، ولی کلیه معالجات تاکنون فایده‌ای نداشته و تنگه نفس این خانم رفع نشده است وتاکنون چندین‌مرتبه تزریقاتی ازداروهای‌مختلف‌باین‌خانم نموده‌ام ولی‌حالت خاص تنفس بهیچوجه قطع نشده است.

بیمار اظهارمیداشت که هروقت راجع به بیماری فکرمیکند، تنگ نفس شدیدتر میشود واگر طرز تنفس یاعارضه آسم را فراموش کند. ناراحتی قطع‌میشود، ولی‌بمحض‌اینکه متوجه گرفتگی تنفس گردد، فوراً ناراحتی شروع میشود.

اخذ سابقه بیماری ازخانم «پاتن» نشان دادکه درسن۱۷سالگی‌عاشق دوست پسرش شده بوده است. درابتداء آشنائی بمدت کوتاهی رواطبشان صمیمانه وخوب بوده است، ولی بعد می‌بیند که دوست پسرش بوالهوس وچشم‌چران است وخانم «پاتن» که بی نهایت حسود بود شروع به داد وبیداد واعتراض وایراد مینماید، پس‌از مدتی احساس‌میکندکه بشدت برانگیخته وقادر نیست براحتی تنفس‌کند، و بالاخره دوست پسرش از تهمت‌های دوشیزه «پاتن» خسته شده وبطرف دختر دیگری میرود.

بیمار اظهار میداشت که از آن پس قلبش شکست وتصمیم بخودکشی داشت. چندی پس از جدائی از عشقش دچار تنگ نفس میشود ودکتر محلی‌اش میگوید که دارای بیماری آسم میباشد. وبمحض شنیدن این خبر خانم «پاتن» بیش‌از پیش میترسد و همچنین ترس باعث فشار وکشش عصبی میگردد که این فشار و کشش عصبی بنوبه خود باعث تنگ نفس بیشتر میگردید وبالاخره بیمار بزودی درچنگال دوروتسلسل شیطانی اسیر میگردد. شش جلسه هیپنوز وتلقین سبك ، هفته‌ای یکبار باعث شد که بیمار بتواند خود را کاملا «شل و وانهاده» کند ، به خانم «پاتن» فهمانده شدکه علت ناراحتی اصلی او فقط ترس است وباو تلقین شدکه‌ازحالات‌نابالغی کودکانه دست بکشد ودرزندگی مانند پختگان عمل نماید. بالاخره درپایان‌کار تنگ نفس‌خانم «پاتن» بکلی برطرف شد.

«حرف وفکر کاری را انجام دادند که دارو وشربت نتوانست».

چگونه انتقال به نقاط بدآب وهوا باعث تنگ نفس این افسر شد

مرد مجرد ۳۲ ساله‌ای بمطب من (دکتر وان‌پلت) آمده واظهار میداشت که چندین سال است دچار تنگ نفس میباشد.

ظاهراً پس‌از وارد شدن بخدمت ارتش درزمان جنگ، بمناطق گرمسیری اعزام شده و تاپایان‌جنگ درهمانجا باقی‌ماند. روزبروز بعلت وزش باد شمالی وگرمای شدید، کم‌حوصله‌تر

شده و باندك اتفاقی زود تحریك و خشمگین و پس از مدت کوتاهی چهره‌اش خرمائی میشد نیمه‌های شب باحالت تنگ نفس از خواب میپرد . بسرعت بیماری تنگ نفسش شدیدتر شد وبزودی بعلت داشتن تنگ نفس ازکار برکنار گردید.

از بیماری تنگ نفس بسختی میترسید وهمانطورکه خودش انتظار داشت، پس‌از برکنار شدن ازکار نیز، وضع بیماریش شدیدتر شد. طبق معمول همه نـوع اصول معالجات روزمره بکار رفت. برای بیمار توضیح داده شدکه چگونه بیماریش شروع و بتدریج شدید شده است و باو اطمینان داده شدکه اگر دستورات را بدقت بکاربندد ویاد بگیردکه خود را شل و وانهاده کند دیگر نباید از تنگ نفس ترسی داشته بـاشد شش جلسه هیپنوز و هرجلسه‌ای یکبار کافی بودکه زندگی خود را تعدیل‌کند وتنگ‌نفس ازین برود.

این خانم بعلت ترس‌ازناخوشی دچار تنگ‌نفس شده بود

خانم «نرون» ۴۵ ساله‌که دارای زندگی مرفه‌ای بود بمطب من‌آمده واظهار میداشت که ازسن بیست سالگی تابحال دچار تنگ‌نفس شدیدی میباشد. ظاهراً این خانم بسیار مغموم ومضطرب بود، زیرا درسن بیست سالگی فوت پدر ومادرش را بعلت نـاخوشی مشاهده کرده بود. این‌ناخوشی درخانواده‌اش باقی مانده بود. خانم «نرون» ازناخوش‌شدن بشدت میترسید وهمین امر باعث شده بود کـه نتواند از پدر ومادرش بخوبـی مراقبت نماید. بزودی خودش مشاهده‌کردکه دچار تنگ نفس شده است. این احساس او را بیشتر بـوحشت انداخت وهمین وحشت باعث تنگ‌نفس بیشتر گردید.

سالهاانواع تزریقات ومعالجات رانموده داروهائی بوکردنی وخوردنی استعمال‌کرده، ولی هیچ نتیجه‌ای نگرفته بود. پس‌ازچند جلسه هیپنوز خانم «نرون» اعتمادکافی بخـود پیدا کردکه مسافرتی بخارج بنماید. وپس‌از بازگشت گـزارش دادکه بکلی ازدست بیماری تنگ نفس نجات پیدا کرده است.

چگونه عمل جراحی ایجاد تنگ‌نفس‌کرده بود؟

یك‌آقائی بنام «کاستر» بسن ۴۰ ساله نزد من‌آمده واظهار میداشت که سالهااست‌دچار تنگ‌نفس میباشد حمله تنگ نفس هنگام بیدار شدن از خواب کاملا شدیدتر است پی‌جوئیهای اولیه معلوم کردند کـه این آقا پس‌از یك عمل جراحی دچـار تنگ نفس شده است، ابتداء از اینکه ماسك بیهوشی روی صورتش گذاشته شود نفرت شدیدی داشته است و بعد از عمل بیهوشی بدشانسی‌که دچارش میشود این بوده‌که‌گاهگاهی دچار ناراحتی سینه میشده، درواقع از آن ببعد هنگام بیدار شدن که شبیه بهوش‌آمدن از حالت بیهوشی بوده دچار سرفه شدید و تنگ‌نفس میشده است.

متأسفانه عمل جراحی مرتبه اول موفقیت آمیز نبوده،وآقای کاسترمجبور شده بود سه مرتبه دیگر عمل جراحی‌را تجدید نماید. درهردفعه ازبیهوشی‌میترسیده، وپس‌از بخودآمدن‌از

بیهوشی باحالت سرفه به بیداری وهشیاری کامل میرسیده‌است بزودی بیمارستان را ترك میکند وازآن ببعد هنگام بیدارشدن ازخواب دچار سرفه وتنگ نفس میگردیده ودکترهای محلی‌هم بیماری وی را تنگ‌نفس تشخیص داده‌بودند وشبهامیترسیده که برختخواب برود. وضع بیماری نه‌تنها خوب نمیشده، بلکه روزبروز بدتر میشده زیرا آقای «کاستر» شاهد مرگ پدرش بعلت بیماری تنگ‌نفس بوده است.

چون هیپنوتیزم شبیه خواب بود، وآقای کاسترهم ازخوابیدن میترسید، لذا معلوم‌است که خوابرو بسیارسختی است برای هیپنوتیزم شدن، ولی بالاخره پس از چند جلسه گزارش دادکه ترس و وحشت‌هایش از بین رفته وتنگ‌نفسش معالجه شده است.

این‌قضیه وصدها قضایای دیگر، نشان میدهند که هیپنوتیزم درحـال حاضر روش بسیار اعجازانگیــزی است برای تغییر فکــر بیماران وبرای معالجه کلیه بیماریهائیکـه منشاء آنها نگرانیهای فکری است.

تنگ‌نفس بخودی خود بطور جداگانه یك بیماری مستقل نمیباشند. بلکه بیماری است کـه زائیده تحریکات عصبی وفکری میباشد واختلافات ناشی‌از مسائل نـامادری، نـاپدری، زناشوئی، شکست درعشق، ترس‌از ورشکستگی بیشتر در دچارشدن به‌تنگ نفس دخالت دارند تاحساسیت نسبت به‌گل، پروگردوغبار وسایرچیزهای دیگر، که بغلط، داشتن«آلرژی»یاهمان حساسیت مینامند.

این موضوع را خود شماهم آزمایش‌کنید، مثلا به‌کسی‌که دراثر مشاهده‌گل‌سرخ دچار تنگ‌نفس میشود، وعقیده داردکه در مقابل گل‌سرخ حساسیت وآلرژی دارد، به‌چنین مریضی یك‌گل‌سرخ مصنوعی نشان بدهید، فوراً دچارتنگ نفس خواهد شد، مشروط بر اینکه متوجه نشودکه این‌گل‌سرخ، مصنوعی بوده است.

پس آیا با این‌حساب علت تنگ نفس غیراز فکر وتلقین چه چیزدیگری میتواند باشد؟

هیپنو تیزم بهترین وسیله معالجه تنگ‌نفس است

ناخوشی‌دوم

معالجه بیخوابی(۱) باهیپنو تیزم

بیخوابی با شما چه میکند ؟

وشما بابیخوابی چه میکنید ؟

اگر روز قیامت را شبی هست، آن شب است امشب
طبیب ازمن ملول ودل‌زحسرت درتب‌است امشب

ترجمه فصل دهم‌کتاب ،کتر وان‌پلت — ۱-insomnia

درسراسر انگلستان میلیونها نفر وجود دارند که ازسرشب تاصبح، علیه‌خواب میجنگند. اینان این‌بیچارگان سیاه قربانیان بیخوابی‌هستند که پانزده درصد ازقرص‌های خواب سازمان بهداشت جهانی را بعنوان مسکن‌مصرف میکنند. اینها باینددلیل درصدد معالجه برمیآیند که میترسند بیخوابی سلامتی آنها را بخطر بیندازد، وترس آنها هنگامی بیشتر میشود، که می بینند باتمام‌معالجات بیخوابی‌آنها ادامه مییابد. طبیعت‌بشرچنین است که هنگام ترس یااحساس خطر خود را آماده میکند که یابجنگد ویافرار کند.

کشش وفشارعصبی نتیجه یك عکس‌العمل طبیعی است. بعلت‌بیخوابی‌نیست که شخص‌صبح خسته وکوفته است، بلکه فشار وکشش عصبی است کـه شخص را صبح پژمـرده وعصبی نشان میدهد، حتی موقعیکه شخص به زور قرصهای مسکن میخواهد بخواب بـرود، عضلاتش بحالت آماده وتحت‌فشار تاصبح باقی‌میماند.

بهمین‌دلیل صبح وقتیکه ازرختخواب بیرون‌میآید، احساس میکند شبیه نیمه مرده است، نیمه‌جان‌است. درست مثل‌اینست که بیماررا برای خواب بغارجانوران ببرند وبعد باوبگویند این کپسول را بخور و راحت بخواب وازجانوران درنده نترس.

غریزه هـر مردی در مقابل خطر فریاد میزند، و به هـر یك از سلولهای بدنش فشار میآورد و هر بافتی کوشش میکند که برای حمایت از خودش بیداربماند.

بهرحال، تحقیقات وآزمایشات نشان‌میدهند که درهرموردی ازبیخوابی همیشه یك‌ترس عمیق پنهانی وجود دارد، که، ضمیر ناخودآگـاه بیمار احساس خطر میکند. یـابیمار بطور ناخودآگاه تهییج ومضطرب است.

بیشتر اوقات علت بیخوابی موضوع بسیارساده پیش‌پا افتاده‌ای‌است؛ بعنوان مثال‌تجربه ثابت‌کرده است که‌گاهی، تختخوابهای دونفره، که یك‌زن وشوهر باهم‌میخوابند باعث‌بیخوابی هردونفر یایکی‌ازطرفین شده است.

مورد زیر یکی ازآن موارد است:

بیخوابی بعلت‌ترس ازحرف زدن درخواب

من خواب زدیده به می ناب ربایم !
آری عدوی خواب جوانان می‌ناب‌است

آقای «پرانکو» که‌دارای‌سن متوسطی‌بود، ازبیخوابی‌شکایت میکرد معالجه‌هیپنوتیزمی نشان داد که علت سالها بیخوابی آقای «پرانکو» بسیار ساده بوده است که وی آنرا فراموش کرده است. چندروز قبل‌ازاینکه آقای «پرانکو» دچاربیخوابی بشود دریك شب‌نشینی شرکت کرده بودکه‌درآنجا چندنفر درباره مردی‌که شبها درخواب حرف میزده گفتگومیکردند.

آقای «پرانکو» وقتی این گفتگو رامیشنود،میترسد ازاینکه مبادا ایشان هم درخواب حرف بزند وناخواسته کلیه اسرارش درمقابل زنش فاش بشود.

درنتیجه آقای «پرانکو» ناخودآگاه علیه‌خواب شروع بجنگیدن کرد، درحالیکه خود آگاهی وی علیه بیخوابی میجنگید. بالاخره‌کارش بخوردن قرص‌های خواب‌آور کشیده، بدین ترتیب خودآگاهی آقای«پرانکو» بیشترعلیه بیخوابی‌شروع‌بمبارزه کرد، ولی‌ضمیرناخودآگاه اجازه خوابیدن بوی نمیداد.

درحال هیپنوتیزم چگونگی جریان برای‌آقای «پرانکو» تعریف شد. وبوی تلقین شد، که بدون‌ترس ازافشای اسرار شبها راحت وعمیق بخوابد.

خرناس‌کشیدن‌وهیپنو تیزم.

این خانم سالها بودکه بیخوابی میکشید

بانو «سارین» ۳۹ ساله شوهردار اظهار میکردکه سالها است که بسختی میتواند شبها فقط یك‌لحظه پلك برهم بگذارد. درحال هیپنوز بانو «سارین» توانست تاریخ شروع وعلل بیخوابی خود را بیاد بیاورد. علت ظاهراً این بودکه شوهرخانم شبها خرناسه میکشید، لذا زن وشوهر تصمیم گرفتند، که دراطاق جداگانه‌ای بخوابند. از آن ببعد، خانم «سارین» ناخودآگاه دچارنگرانی واندوه شد، زیرا جداخوابیدن دراطاق مجزا بطور غیرمستقیم و ناآگاه معنی متارکه میداد، ضمیرناخودآگاه خانم«سارین» جداخوابیدن دراطاق مجزا را سمبل ونشانه‌ای ازمتارکه وازدست‌دادن شوهر میدانست.

درحال‌هیپنوز:

اولاـ این علت برای خانم تشریح شد.

ثانیاًـ بیان‌شد که‌علت‌بیخوابی‌ایجادترس‌ازجدائی‌ودنباله‌آن‌ترس‌ازخودبیخوابی‌بوده‌است.

ثالثاًـ بخانم «سارین» تلقین شدکه بغل شوهرش بخوابد واز خرناس کشیدن شوهرش لذت ببرد، تلقین شدکه وقتی‌شوهرشما خرناس‌میکشد، شما بهتروعمیق‌تربخواب خواهیدرفت.

یك هفته پس از پایان معالجه خانم «سارین» نامه‌ای نوشت که شبها خیلی عمیق میخوابد و مهمتر اینکه، ازخرناس‌کشیدن شوهرش علاوه‌براینکه لذت میبرد، بخواب شیرین وعمیقی نیز فرو میرود.

این مرد فقط روی صندلی میتوانست بخواب عمیق برود، در رختخواب دچار بیخوابی میشد

آقای «زار» ۴۳ ساله اظهار میکرد که من فقط روی صندلی میتوانم بخواب بروم، وقتی وارد رختخواب میشوم خواب از سرم میپرد وتا صبح بیدار میمانم، دوباره بایستی از رختخواب خارج شوم و روی صندلی بنشینم تاخوابم ببرد.

درحال هیپنوزعلت این‌موضوع معلوم شد، رازپنهانی که بین رختخواب وخطرناآگاهی که در مغزش وجود داشت کشف گردید، آقای «زار» در زمان جنك بسختی مجروح شده بود، چندین سال از زندگی خودرا در روی تخت بیمارستان گذرانده بود و چندین مرتبه برروی تختخواب عملیات جراحی دردناك مختلف را تحمل کرده بود ، لذا تختخواب بنا به قانون

بازتاب شرطی بشکل «محرك» درآمده بود، یعنی تختخواب که نشانه و رابطه‌ای باسالها درد و رنج جراحی داشت، محرك بیخوابی آقای «زار» بود.

درحال هیپنوز این‌علت برای بیمارتعریف شد، وبوی تلقین شد که رختخواب‌باعث رنج و جراحی وی‌نبوده است، بلکه رختخواب جائی گرم و نرم و دلپذیری است برای خوابیدن و عشق کردن.

چگونه این تختخواب دو نفره باعث بیخوابی این زن و شوهر شد

آمد شب و ازخواب مرا رنج وعذاب است   ای دوست بیارآنچه مرا داروی خواب است

این‌زن وشوهر هردو دچاربیخوابی شده بودند، شبها تاصبح بیدارمیماندند، هیپنوتیزم علت بیخوابی‌آنهاراکشف کرد، علت بیخوابی‌آنها تختخواب‌دونفره بود زیرا درابتدا ازدواج هردونفردریك‌تختخواب میخوابیدند بعدازمدتی‌تصمیم گرفتند که‌ازخوابیدن‌درتختخواب‌دونفره خودداری نمایند. زیرا فکر میکردند، که خوابیدن هرشب بغل هم دریك تختخواب دونفره ، یك عادت و روش ناصحیحی است.

طولی نکشید که هر دونفر زن وشوهر دچاربیخوابی شدند، زیرا هردونفرناخودآگاه فکر میکردند، که چرا نبایستی شبها بغل هم بخوابند؟ خانم «ولش» ناخودآگاه فکر میکرد، که حتماً شوهرش دیگر اورا دوست ندارد و آقای « ولش » هم همین‌طور فکر میکرد . فکر میکردکه دیگر زنش اورا دوست ندارد. و درنتیجه بیخوابی، شروع بخوردن قرصهای‌خواب آورکردند. ترس از رنج بیخوابی دور و تسلسل شیطانی را برقرارکرده بود.

معالجات هیپنوتیزمی بیخوابی این زن و شوهر را ازبین برد، بآنها تلقین شدکه جدا خوابیدن هیچگاه نمیتواند همیشه دلیل بی‌علاقگی باشد. و جدا خوابیدن نشانه وسمبل‌جدائی و متارکه نیست. آنها تصمیم گرفتندکه دوباره تختهای خودرا پیش هم بگذارند و با یکدیگر بخواب عمیق و شیرین فرو روند.

این چند مورد یاد شده بالا وبسیاری ازموارد متشابه دیگر، نشان میدهدکه عملاً همیشه علل‌بیخوابی رویدادهای ساده‌ای هستند. علت‌واقعی بیخوابی مورد توجه شخص قرارنمیگیرد. زیرا او مشغول جنگیدن علیه بیخوابی است و درنتیجه علل اصلی بیخوابی راکه ممکن است از سالها پیش اتفاق افتاده باشد فراموش‌کرده است.

هیپنوتیزم با ایجاد «شلی» و وانهادگی دور و تسلسل شیطانی را قطع میکند وبیمار را قادر میسازد که علل ناراحتی را درك کند ، جنبه صحیح عوامل ناراحتی را می‌بیند و با روش عادی با مشکلات روبرو میشود.

قرصهای خواب‌بجای اینکه بیخوابی‌را معالجه‌کنند احتمالاً بیشترسبب بیخوابی‌میشوند زیراکه بیمار مشاهده میکند هرمرتبه بتعداد قرصها باید اضافه نماید و ازاین بابت نیزدچار ترس بیشتری میشود.

هیپنوتراپی مدرن، بعلت پیداکردن سریع ریشه ناراحتی و معالجه آن بسیار علمی‌تر، منطقی‌تر و مناسب‌تر از بکاربردن دارو برای فرونشاندن و ازبین بردن مرض بیخوابی است.

هیپنوتیزم عالی‌ترین‌داروی معالجه بیخوابی‌است

ناخوشی سوم

معالجه معتادان به الکل(۱) با هیپنوتیزم

هیپنوتیزم با معتادان بالکل چه میکند.؟

عیبم مکن به رندی و بد نامی ای حکیم — کاین بود سرنوشت ز دیوان قسمتم
می‌خور که‌عاشقی نه بکسب‌است واختیار — این موهبت رسید ز میراث فطرتم
(حافظ)

درباره معالجه معتادان بالکل کتابها و مقالات زیادی نوشته شده ، روشهای گوناگونی بکار برده میشود. ولی نتیجه معالجه اکثراً رضایتبخش نیست، و بیمار مدتی بعد مجدداً شروع بنوشیدن الکل مینماید. دلیلش اینست که «خودآگاهی» بیمار ترك اعتیاد کرده ولی «ناخودآگاهی» بیمار احساس احتیاج میکند. بیمار مبتلا به الکل هنگامی از نوشیدن الکل دست برمیدارد، که «ناخودآگاهی» وی بهوی الهام نماید که ازنوشیدن الکل خودداری کند. وتنها راه دست‌یافتن به‌ناخودآگاهی‌ازطریق هیپنوتیزم میسر است.

با توضیح مختصر بالا روشن شد ، علت اینکه اکثر معتادان بالکل پس از ترك اعتیاد دوباره معتاد میشوند، اینستکه معالجات جنبه بیرونی وظاهری دارد، نه درونی وواقعی

شما مرد۴۰ ساله‌ایرا درنظر بگیرید ، که فرضاً بکمك داروهائی نظیر «آپومورفین» «امتین» ویا داروی جدیدالکشف «انتابوس» موقتاً دست از نوشیدن الکل برداشته ولی علت اولیه اعتیاد وی شکست در عشق در سنین بین ۱۷ تا ۲۰ بوده است درحال حاضر پس ازترك اعتیاد ظاهری، علت اولیه که هیجانها، تشنجات، بیخوابیها ، شور و احساسات، مغازله‌های عاشقانه، بی‌مهریها، جنگ و گریزهای زمان شکست درعشق هنوز درناخودآگاهی این‌بیمار باقی است. این خاطرات تلخ و شیرین گذشته که موجب نوشیدن گیلاسهای پی‌درپی شده است تنها باکمك هیپنوتیزم میتواند، خارج و نابود شود.

آنهائیکه با علم هیپنوتیزم آشنائی دارند ، کاملاً آگاه هستند که هیپنوتیزم چگونه در تغییر فکرمعتادان بالکل اثراعجازانگیزی دارد. اکثر مردم درروی صحنه نمایش‌هیپنوتیزمی دیده‌اند که وقتی بشخص هیپنوتیزم شده تلقین میشود که شما هم اکنون مشروب زیادی خورده و مست هستید، چگونه عیناً مانند شخص مست و لایعقل، حرف میزنند وعمل میکنند.

میدانیم که اگر به «خوابرو» تلقین کنیم که بعداز بیداری از خواب هیپنوز از الکل نفرت‌خواهی داشت، از آن پس ممکن است تاچند جلسه هنگام نوشیدن الکل احساس کند که از الکل نفرت دارد، و اگر چندین جلسه طبق اصول صحیح هیپنوتیزم ومداوا شود بکلی و برای همیشه از الکل نفرت خواهد داشت.

۱- **Hypnosis and Alcoholism**

ترجمه فصل یازدهم از صفحه ۸۹ تا ۹۶ کتاب دکتر وان‌پلت

وقتی ما سوابق بیماران معتاد بالکل را بررسی میکنیم، بسه دسته برمیخوریم:

دسته اول ـ **کسانیکه تصور میکنند مشروب خوردن دلیل بر اجتماعی بودن است.**

چگویمت که به میخانه دوش مست و خراب — سروش عـالم غیبم چه مژده‌هـا دادست
کـه ای بلند نظـر شاهباز سدره نشین — نشیمن تو نه این کنج محنت آبـادست
تـرا ز کنگـره عـرش مـی‌زنند صفیر — نـدانمت که دراین دامگه چـه افتادست

ایندسته از معتادان بالکل، بدلایل اجتماعی الکل مینوشند، زیرا تصور میکنند که فقط مشروب خواران جزو اجتماع و در داخل مردم هستند، مشروب خوردن را نشانه مردانگی، دانش و متجددبودن میدانند، ایندسته از بیماران معتادبالکل تصور میکنند که کسانیکه مشروب نمیخورند، افرادی «امل»، «عامی» بیسواد، بی‌اطلاع و بالاخره افرادی چشم و گوش بسته و از همه‌جا بی‌خبر هستند و بالاخره این گروه از بیماران الکلی تصور میکنند که اشخاص سالم و ورزشکار که معتاد بمشروب نیستند، اشخاص غیراجتماعی و عقب‌مانده‌ای هستند.

دسته دوم ـ **کسانیکه الکل را تسکین دهنده دردهـای اجتماعی خود میدانند.**

شراب از پی سرخ روئی خورند — وز آن عـاقبت زرد روئی برند

ایندسته از اشخاص در ابتدا هروقت زنـدگی برآنها فشار وارد آورده بدامان الکل پناه برده‌اند وتصور کرده‌اند که الکل فشار زندگی راکم میکند، اینها الکل را بعنوان‌دوست غمخوار خود هنگام ناکامیها میدانند، گرچه برای چند لحظه‌ای غم ودرد زندگی‌را فراموش کرده‌اند. ولی‌همین الکل اعصاب آنهارا حساس‌تر نموده و مقاومت آنهارا درمقابل‌ناملایمات زندگی کمتر کرده و در نتیجه هرروز از روز پیش بیشتر نوشیده‌اند.

بالاخره برای هرفرد الکلی زمانی فرا میرسد ، که خودرا ناگزیر از نوشیدن الکل مییابد احساس میکندکه بدون نوشیدن الکل قادرنیست بامشکلات زندگی مواجه شود، وچند صباحی دیگر باترس ووحشت مشاهده میکندکه در سرازیری هلاکت افتاده است، نظیرآقای «انکل هنری» یا پدرش که آنقدر نوشیدنـد تا مردند، یا سایرکسان دیگری که میشناسیم که در دارالمساکین یا همان «نوانخانه»ها جان سپردند.

دسته سوم ـ **کسانیکه بعلت خود هیپنوتیزم‌های اتفاقی معتاد بالکل شده‌اند.**

امروز زمی ، عارض توگلگون است — فردا ز رخ زرد دلت چون خون است

در میان جنگ بین عقل ومنطق از یکطرف و عاطفه واحساس از طرف دیگر، معمولاً دراکثر اوقات عاطفه و احساس برعقل ومنطق پیروز میشود وقتی تلقینی واردمغز شود، تقریباً همان اثرعاطفه و احساس را دارد، شایدهم شدیدتر، آیا ما میتوانیم یکی ازعلل معتاد بالکل را اثر تلقین درحالت خود هیپنوتیزم اتفاقی بدانیم؟

هنگام بررسی و معالجه ، سوابق و رفتار بیماران الکلی نظریه یاد شده تأیید میشود، زیرا این عده میگویند بااینکه مادوست نداریم الکل بنوشیم، ولی‌احساس میکنیم که‌یك‌نیروی درونی مارا مجبور بنوشیدن الکل‌مینماید. درست مانند تلقینات «پی‌آمدهیپنوتیکی» که شخص «خوابرو» پس از بیداری احساس میکند که یك‌نیروی درونی وی را مجبور میکند که یك عمل احمقانه‌ای را انجام بدهد.

نکته دیگر اینکه خوشبختانه‌بیماران الکلی‌معمولاً استعداد خوبی برای هیپنوتیزم‌شدن دارند، این موضوع در معالجه آنها خیلی مؤثر است.

درضمن بایدتوجه داشت که برعکس عقایدمردم لازم‌نیست شخص هیپنوتیزم شده، بخواب رفته و چشمهایش بسته‌باشد، بلکه شخص ممکن‌است درحال آگاهی وبیداری باشد وچشمهایش هم باز باشد ، ولی باوجود این هیپنوتیزم باشد. دلیل آن خیلی روشن است ، زیرا شما اگر کارهیپنوتیزم کنندگانرا دیده باشید، ملاحظه کرده‌اید که قبل‌ازهیپنوتیزم از داوطلبین‌آزمایشی بعمل میآید. و دراین آزمایش انگشتان برخی‌کاملاً قفل میشود، درحالیکه نه‌خواب هستند و نه چشمهایشان بسته است. پس معنی هیپنوتیزم این نیست که حتماً « خوابرو » بخواب طبیعی رفته و چشمهایش هم بسته باشد.

این یك حقیقت غیر قابل انکار است که چنانچه هیپنوتیزم بطور صحیح بکار برده شود میتواند حتی کسانیراکه سالها معتاد بوده‌اند نجات دهد.

این یك قانون اساسی است هرچه که با تلقین وارد مغزشود، با تلقین هم میتواندخارج گردد وحتی در روش معمولی معالجه طبی هم خود بخود تلقین نقش بزرگی را بازی میکند. درمعالجه ازطریق هیپنوتیزم این‌قبیل‌تلقینات که در ذیل گفته میشود نه تنها صحیح نیست بلکه کاملاً بیهوده است. مثلاً به «خوابرو» گفته شود که «شما حالا دیگر نمیتوانید الکل بنوشید» و یااینکه «نوشیدن الکل شمارا بیمار خواهدکرد» ونظایرآن.

هدف معالجه‌بایداین‌باشد که نه‌تنها بیماررا قادر نماید که‌دست‌ازالکل‌نوشیدن‌بردارد بلکه بایستی به‌بیمار آموزش داده شود که چطور با زندگی و مشکلات آن روبروگردد تا دیگردر اثر برخورد بـا موانع دوباره اعتیادش بالکل عود نکند. با طرح صحیح هیپنوتیزم‌کردن که عبارت از یك هیپنوتیزم سبك میباشد و همه‌کس بدون استثنا میتوانند تا این درجه هیپنوتیزم شوند، این شکل معالجه امکان پذیر است. معمولاً در جلسه اول از بیمار درباره سابقه اعتیاد سئوال میشود و سپس درباره هیپنوتیزم و نقش آن در معالجه صحبت میشود. و در چند جلسه بعد با هیپنوتیزم و تلقین بیمار معالجه و ترك اعتیاد مینماید.

معالجه بوسیله هیپنوتیزم برخلاف روش معالجات طبی دیگر این فایده را دارد که در شخص معالجه شده نشانه‌ای از بازگشت و وابستگی مجدد بالکل دیده نمیشود و بعلاوه بیمار پس از معالجه میتواند بدون هیچگونه ناراحتی بکار خود مشغول شود و بزندگی عادی خود ادامه دهد.

یك شرط اساسی وجود دارد و آن اینکه شخص معتاد واقعاً از صمیم قلب بخواهـدکه

معالجه شود، شخص که بعلت ترس ازهلاکت خود را آماده برای معالجه میکند ویا بعلت یأس و ناامیدی میخواهد دست از نوشیدن الکل بردارد. چنین‌شخصی‌بزودی وبخوبی معالجه‌خواهد شد. ولی کسیکه بوسیله زنش بزور مجبور بهترك الکل شده است، وکسیکه باطناً مایل‌بمعالجه نیست، احتمال معالجه شدنش بسیار کم‌است. ولی‌خوشبختانه‌تعداد این‌قبیل‌افرادبسیار کم استو اکثریت معتادان بالکل بعلت اضطراب و ناراحتی دائمی مایل بهمکاری میباشند.

موارد زیر ارزش هیپنوتیزم را درباره معالجه معتادان بالکل بخوبی روشن مینماید.

مرد الکلی ۴۵ ساله‌ایکه بوسیله هیپنوتیزم معالجه شد

آقای «داویس» سالهای سال بودکه اعتیاد بنوشیدن الکل داشت.

این شخص در ابتدا بطورعادی ومعمولی شروع بنوشیدن مشروب کرد، ابتدا درمجامع و جلسات اجتماعی می‌نوشید، سپس بعلت فشارکار و بمنظور رفع خستگی ازکارش بمقدار آن افزوده تا اینکه ناگهان متوجه شدکه بدون الکل نمیتواند بکار و زندگی عادی‌اش ادامه‌دهد شروع بمعالجه کرد، معالجات‌متعددومختلف‌همه‌بی‌نتیجه‌ماند، بیماردرسراشیبی‌هلاکت‌قرارگرفت، چندجلسه هیپنوز برای ازبین‌بردن اشتیاق و تمایل وی بنوشیدن الکل‌کافی‌بود. تا مدت بسیار طولانی بازگشت باعتیاد دیده نشد و زنش گزارش دادکه شوهرش از نظر فکری، اخلاقی و جسمی مردکاملاً متفاوتی شده است. دکترش‌نوشت: موضوع‌معالجه آقای «داویس» خیلی‌برای من جالب توجه است. زیرا در حالیکه بسیاری از روشهای معالجه عادی نتوانست ایشان را معالجه‌کند، ولی هیپنوتیزم بخوبی ویرا معالجه نموده است.

این خانم بعلت مرگ دوشوهرش و یك دخترش معتاد بالکل شده بود

مطلب طاعت و پیمان درست از من مست — که به‌پیمانه‌کشی شهره شدم روز الست

این خانم‌زندگی بسیار سخت و طاقت‌فرسائی راگذرانده بود، این خانم ابتداخوردن مشروب را بطور تفریحی درمجالس شروع‌کرده بود، ولی‌پس‌ازمرگ‌اولین‌شوهرش‌مقدارآنرا افزوده بود. هنگـامیکه شوهر دومش کشته شد ، در اثر وارد شدن دومین شوك روانی بمقدار مشروب بازهم افزود. ولی پس ازآنکه تنها دختر منحصر بفرد خود را از دست داد، بمنظور تسکین غم و اندوهش بیش ازپیش بدامان مشروب پناهنده شد . تا اینکه‌کارش بجائی رسیدکه بدون الکل نمیتوانست هیچ‌کاری انجام‌بدهد. وازاینکه پایان‌کارش‌چه‌خواهدشد بوحشت‌افتاد. تصمیم بمعالجه خودگرفت، ولی هیچیك از معالجات فایده نبخشید.

خورده‌ام تیر فلك باده بده تا سرمست — عقده در بند کمر ترکش جوزا فکنم

چند جلسه هیپنوتیزم این خانم را معالجه‌کرد، وتا مدتهای مدیدی هم باوجود مواجه شدن بامشکلات زندگی‌بازگشتی‌مشاهده نشد.

معالجه اعتیاد مرد ۴۰ ساله بوسیله هیپنوتیزم

این آقا مشروب را درخلال انتقال بخارج فقط بعلت یك عادت اجتماعی شروع کرده

بود. ولی‌میزان مشروب خودرا برای رهائی ازغم وغصه وفشار مسئولیتهای شغلی اخیرافزود. برای زیادخوردن مشروب اینطور استدلال میکردکه درزندگی شوکهای پی‌درپی بوی وارد شده است. وقتی دراولین جلسه ایشان را ملاقات‌کردم اظهار داشت که مشروب زیاد مینوشد. چندجلسه هیپنوز موجب شدکه علاقه‌اش ازالکل ریشه‌کن شود، وپس‌از یکسال دکترمحلی‌اش نوشت: «...... ایشان ازوقتیکه هیپنوتیزم شده‌اند تابحال تمایل خود را بنوشیدن الکل بکلی ازدست داده‌اند.»

خانمی‌که بعلت مرگ شوهرش بمقدار الکل افزود

این خانم در زمان دانشجوئی‌که درخارج تحصیل میکرد به الکل معرفی شد ، بدین ترتیب که درجشنها، شب‌نشینیها، رقصها، پارتیهائی‌که بوسیله سایر دانشجویان دعوت میشد کم‌کم بمقدار مشروب میافزود. این خانم بطور اجتماعی مشروب را شروع‌کرد، ولی‌هنگامی آنرا خیلی بیشتر کردکه شوهرش فوت نمود. پس‌از مدتی بیمار بعلت واردشدن‌شوکی‌ناگهان متوجه شدکه تاچه‌اندازه بمشروب وابستگی پیدا کرده است، ازپایان کارخود ترسید. درتمام روز هیچگاه درحال هشیاری نبود حتی هنگام رفتن برختخواب هم یك بطر مشروب همراه خود میبرد، وقتی دراولین جلسه او را دیدم مست بود، ولی چند جلسه هیپنوتیزم‌کافی بودکه چنین اشتیاقی را بالکل‌ازبین ببرد، وچنگال خون‌آشام الکل‌را ازگلوی این خانم رهاسازد.

این‌خانم ۴۵ساله مانند پدرش معتاد بالکل‌بود

این خانم الکل را بنابدلیل اجتماعی شروع کرده بود. هرچه وظایف وفعالیت‌های اجتماعی این خانم زیاد میشد، بمنظور جلوگیری از ناراحتیهای عصبی بمقدار مشروب خود میافزود. دراثر یك شوك ناگهانی متوجه شدکه بیش‌ازحدبمشروب وابسته‌شده است، ووحشت کرد ازاینکه مانند پدرمعتادش درتوانخانه بمیرد، اجباراً درصدد معالجه برآمد، معالجات معمولی مؤثر واقع نشد، تا بالاخره با مراجعه به هیپنوتیزم درچند جلسه معالجه شد.

این‌مرد معتقد بودکه بایدآبجو را جانشین مشروبخواری کند

موردی‌که دراینجا گفته میشود، بخصوص ازاین‌نظر جالب‌توجه است، که چون آقای «کلین» فقط مایل بود آبجو را جانشین سایر مشروبات نماید، لذا هیپنوتیزم هم نتوانست بیش‌ازآنچه که آقای «کلین» میخواست کاری انجام دهد، واین درست برخلاف عقیده کلیه کسانی‌است‌که معتقدند هیپنوتیزم قادراست شخص‌معتاد را درهروضعیتی معالجه‌کند.

دراینجا ثابت میشود، تامادامیکه شخص معتاد خودش شخصاً و ازته دل نخواهد و اراده نکند هیپنوتیزم هم کاری انجام نخواهد داد. ولی اگر شخص مریض خودش واقعاً و باطناً خواست که معالجه شود، درآنصورت هیپنوتیزم چندین برابر بوی نیرو و اراده می‌بخشد.

بهرحال آقای «کلین» باین دلیل شروع بخوردن مشروب کردکه «جزوجمع» باشد، ولی بعداً برای اینکه بتواند بازیادی کار وخستگی و نگرانیهای شغلی‌اش روبرو شود بمقدار

مشروب خود افزود، نوشیدن الکل درخانواده وی سابقه‌تاریخی تلخی داشت، لذا آقای «کلین» ناگهان متوجه شدکه درسراشیبی هلاکت و نابودی افتاده وسرنوشتش بـه سرنوشت اجدادش نزدیك میشود، وهمین ترس و وحشت باعث شدکه بازهم بیشتر بنوشد، آقای «کلین» درمقابل تقاضا وخواهش‌اطرافیان برای‌شروع بمعالجه عقیده داشت، که بخاطرشغل و وضعیت‌اجتماعیش باید مشروب را ترك‌کند ولی بجای آن کمی آبجو بنوشد حـال شروع بمعالجه خود کـرد، ولی باو اعلام شدکه اگر بخواهد آبجو را جانشین سایرمشروبات بنماید تـرك اعتیاد امکان نخواهد داشت. بنابراین چون خودرا درمعرض هلاکت می‌دید مجبورشد قبول‌کند کـه بکلی ترك اعتیاد نماید.

هیپنوتیزم باو کمك‌کرد وآقای «کلین» هم دست از نـوشیدن الکل‌کشید، یکسال بعد همسرآقای «کلین» برای‌من (دکتروان‌پلت) نامه‌ای‌نوشت ودرآن‌نامه گفت: «...،.. شوهرش از روزیکه هیپنوتیزم شده تابحال حالش کاملاخوب شده است، وبطور حیرت‌انگیزی معالجه وتغییر حالت پیدا کرده است. حالا او قادرشده‌که یك سازمان بـزرگتری را اداره کند ولی هنوز آبجو مینوشد. این یك امتحان سختی است. هروقت او خواست شراب یـا مشروبـات دیگری غیرازآبجوبنوشد به جنابعالی اطلاع‌خواهم داد. ولی‌حالا من مطمئن هستم‌که معالجه شده‌است.»

باتوجه بوضع معالجه‌آقای «کلین» شما ملاحظه میفرمائید که هیپنوتیزم قادرنیست همه کس را بهرنحوکه شده معالجه کند، ودرمواردی‌که خود شخص باطناً راضی بمعالجه نباشد، هیپنوتیزم چندان اثری نخواهد داشت.

در باره آقای «کلین» زنش اصرار داشت که بکلی دست‌از مشروب بردارد، و در واقع بازوروفشار زنش‌مجبور به‌ترك‌اعتیاد شده‌بود، ولی‌خودش‌درباطن عقیده داشت‌که مشروبخواری را ترك‌کند. ولی نم‌نمك آبجو را بنوشد، وهمینطور هم شد، واگردرچنین شرایطی هیپنوتیزم باشکست مواجه شود، تعجبی نخواهد داشت.

هیپنوتیزم بهترین وسیله ازبین بردن اعتیادات است

ناخوشی‌چهارم

معالجه ریزش مو وطاسی سر بوسیله هیپنو تیزم(۱)

زنها اشکهایشان‌را میریزند ومردان موهایشان را

آیا ممکن است مو بجای اشك بریزد؟ آیا طاسی نظیر زخـم دوازدهه و فشارخون در

۱- Hypnosis and Baldness

ترجمه ازکتاب دکتروان‌پلت فصل سیزدهم ازصفحه ۱۰۱ تا ۱۰۵

شکل ۱۹۴- محرومیت و ناکامی: لو درخت خوب منظرهمه میوه‌ای ولیکن
چه‌کنم بدست‌کوته که نمیرسد به سیبت «سعدی»

نتیجه ناراحتی وفشار عصبی است؟ در مقابل مشکلات زندگی زنها اشکهایشان را میریزند و مردان موهایشان را.

این موضوع عملا این حقیقت را که در بـاره طاسی کـه در علـم طب معروف است تأیید میکند و آن اینستکه مردان بیش از زنان دچار ریزش مو وطاسی میشوند، سئوال مهم اینستکه چرا اینطور است؟

بطور معمول درطب، وقتی عملا علت واقعی مسئله‌ای شناخته نشود نظریـات مختلف و متعددی درباره‌آن ابراز میشود، اختلالات غده‌ای، عوامل ارثی، کمبود ویتامین یازیادی‌آن، دلائلی هستندکه برای مسئله مربوطه ابرازمیشوند، بیشتر این‌قبیل نظریات درباره موی سـر خانمها صادق است، این دلائل درباره آقایان نمیتوانند بکار روند، کـه چرا طاسی و ریـزش

مو اغلب منحصر ومخصوص مردان است، وچرا فقط برخی ازمردان دچار ریزش مو و طاسی میشوند واین همگانی نیست.

دراین مبحث منظور ما ازریزش مو وطاسی عبارت از نوعی ریزش مو می‌باشدکه علت ظاهری‌ندارد ودیریازود پوست سرلخت وبرهنه میشود منظورما آن‌نوع ریزش‌مو نیست که دراثر بیماری ویاتب‌شدید شروع به‌ریزش میکند و یاآن نوع ریزش مونیست‌که بعلت بیماری پوستی سر حاصل میشود.

احساسات شدید وسخت معمولا همراه با اختلالات عصبی است، شواهد و دلائلی وجود دارد که فشار وکشش عصبی ممکن است نقش بزرگی را در ریزش مو وایجاد طاسی بازی‌کند واین دلائل موجود برسایر دلائل میچربد، سازوکارواقعی طاسی ممکن‌است مربوط به‌نرسیدن خون به پوست سر باشد، که درنتیجه ریشه مو بدون غذا میماند ویا کشش وفشار عصبی ممکن است ریشه‌های مو را در هم فشرده و خفه کند، و این شبیه یك عقیده قدیمی است که معتقد بودندکلاه ریشه مو را فشرده و خفه میکند ودرنتیجه باعث ریزش مو و طاسی می گردد.

نکات مورد توجه در باره منشاء عصبی طاسی بقرار زیر است:

مردان تلاش میکنندکه از بروز احساسات وعواطف مزاحم جلوگیری‌کنند و مجبور بسرکوب‌کردن عواطف خود میشوند، ولی زنها اکثراً باریختن چند قطره اشك عواطف خود را تخلیه میکنند. خم بابرونیاوردن وسکوت قوی وعمیق مردان باعث ریزش مو وطاسی‌آنان میشود. کاملا معروف‌است‌که عواطف وهیجان‌احساسات میتوانندموجب‌تغییرات غدد داخلی‌بدن گردند، آمادگی برای‌کش وقوس وجنگ وگریزموجب میشودکه غده آدرنال مواد آدرنالین ترشح‌کند واین عقیده وجود دارد که زیاد ترشح‌کردن آدرنالین موجب ریزش مو میشود. بررسی و تحقیقات نشان میدهند که بیشتر مردان بیمو و بنحوی از انحاء تحت‌فشار و کش وقوس زندگی‌هستند. شغل مهم وطاسی‌هردو باهم‌همراه هستند وهردو همیشه باهم‌دیده‌میشوند.

مردانیکه بدون هیچگونه قیدوبندی احساسات‌خودرا بشکلهای مختلفی ابرازمیدارند، نظیرموزیسین‌ها، هنرپیشه‌ها، خوانندگان، رقاصه‌ها معمولا موهای افشانی‌دارند، البته برخی ازهنرپیشگان وشعراهم دیده میشوندکه کم مو هستند آنها جزو استثنائات میباشند که ممکن‌است بعلل‌برخورد بامشکلات دریك دوره از زندگی‌وسنین عمر دچارکم‌موئی شده‌باشند.

مردها بیش‌از زنها مغزخود را بکار میاندازند

شکی نیست‌که ازدیاد فعالیت مغزی نمیگذارد خون به‌پوست وریشه مو برسد ودرنتیجه موها ازخون تغذیه نشده و ریشه آنها خشك شده و میریزند، حتی محل بخصوص طاسی دلالت برنوع فعالیت فکر مینماید. نوع طاسی سیاستمداران که ازجلو واز بالای پیشانی شروع میشود معروف است.

حائز اهمیت است‌که بدانیم جریانات روانی درسطح اعلا ومبهم درقسمتهای قدامی مغز صورت میگیرد.

تاجر موفق وپرکار بندرت پس‌از یك مدت طولانی تمام موهایش میریزد بلکه خیلی زود موهایش میریزد ، مرد تاجر معمولاً موهای وسط کله‌اش میریزد ، طاسی اطراف سر مربوط به فعالیتهای حرکتی واحساسی است. مشاغل بزرگ جهانی امروزه‌که احتیاج بتفکر

ودوراندیشی‌زیادتری دارند، موجب طاسی‌بالای‌پیشانی‌میشودکه معمولاً آنرا کله سیاستمداری میگویند.

آیا بالاخره طره‌های زنان قربانی وقایع زندگی میشوند؟

مردها بیشتر درانتظار طاسی هستند، درحالیکه زنها چنین انتظاری رانمیکشند، مردها تخیلی‌تراز زنان هستند.

«سابوراد» بزرگترین متخصص پوست فرانسوی نیز همین عقیده را دارد که فعالیت فکری زیاد باعث ریزش مو وطاسی سر میشود. این دانشمند متخصص پوست میگویدکه طاسی در دهقانان بسیار نادر است، در حالیکه این دهقانان درفضای باز ومحیط وسیع صحرا مشغول فعالیت بدنی سخت است، واما کارگران و کارمندان شهری گوشه‌نشین بوده ودائماً تحت فشار عصبی وفکری هستند.

کاملا معلوم ومشهور است که یك شوك عصبی شدید، فوراً مو را سفید میکند ویا موجب میشودکه موها دسته‌دسته بریزند، بنابراین نبایدتصورکردکه فشار عصبی زنان بمرور وخیلی طولانی‌فقط موجب میشودکه موها کم‌کم بریزند وباعث طاسی‌شوند.

موارد زیر تأثیر ونفوذ فکر را برروی موهای سرنشان میدهند.

آقای «شورتر» خیال میکرد چون کلاه شخصی دیگر را اشتباهاً بسرش گذاشته موهایش خواهد ریخت

آقای «شورتر» منشی جوان ۲۴ ساله، شکایت از اضطراب وهراس بیجهت مینمود. در ضمن هیپنوتیزم معلوم شدکه پس‌از خاتمه سخنرانی رئیس‌اداره، هنگام خروج کلاه یکی از کارمندان را بسرش گذاشته، پس‌از آگاهی از اشتباه بکلاه نگاه‌کرد، دیدکه‌کلاه کمی چرك وکثیف است، وحشت‌کرد ازاینکه مبادا دچارسرایت بیماری‌پوستی سرگردد وموهایش‌بریزد، اتفاقاً یکی دوروز بعد مشاهده کردکه چند عدد ازموهایش به شانه سرش چسبیده، این خیال او تبدیل به یقین شد. چندی پس‌از این جریان ریزش موهای سر آقای «شورتر» بیشتر شد. باتمام معالجاتی که میکرد ریزش موهایش حتی پس‌از از دست‌دادن کارش ادامه یافت. وقتی من (دکتر وان پلت) او را دیدم عقیده محکم وراسخی داشت مبنی براینکه بزودی طاس خواهد شد. چند جلسه هیپنوتیزم کافی بود، که ترس آقای «شورتر» از بین برود، و بعلاوه موهایش دوباره شروع بروئیدن‌کردند، اضطراب و هراس مبهمش نیز از بین رفت.

آقای«سیلبرت» میترسید باریختن‌موهایش، نامزدش را ازدست بدهد

آقای «سیلبرت» تاجرجوان سی‌ساله، اظهار میکردکه دچار اضطراب، بیخوابی، سردرد وریزش موی فراوان سراست، وهمچنین میگفت‌که تمام اعتمادبنفسش راازدست داده است، فکرش را نمیتواند روی‌کارش متمرکز کند.

«سیلبرت»اظهارمیکردکه ریزش‌موی سر درخانواده‌اش‌سابقه داشته‌است و وقتی‌اولین‌بار

دیده بود که چند مو به‌برس سرش چسبیده خیال کرده بود که حتماً او هم مبتلا به طاسی سرخواهد شد.

ترس ووحشت بزرگتر آقای «سیلبرت» این بود که تصورمیکرد باریختن موی سرش نامزدش را ازدست خواهد داد.

بیماری اضطراب، بیخوابی، سردرد و از دست دادن تمرکز فکر نتیجه این ترس بود، چند جلسه معالجه هیپنوتیزم ترس و وحشت آقای «سیلبرت» را از بین برد، کلیه ناخوشیها ناپدید شدند، موهایش شروع به روئیدن کردند و با نامزد خود نیز عروسی کرد.

این آقا خیال میکرد روزی موهای سرش خواهد ریخت، ولی نمیدانست که این خیال روزی حقیقت خواهد یافت، تابالاخره موهایش شروع بریختن کرد.

آقای «تالبوت» تاجر ۴۰ ساله‌ایکه دچار اضطراب عصبی بود، میترسید ازاینکه مبادا روزی طاس شود و اورا «کله کچل» بنامند. سالها بود که زنش باونق‌میزد، همیشه فکرمیکرد، خیال میکرد که بزودی کر، خواهد شد وزنش اورا رها خواهدکرد. وعجیب اینکه خیالات و تصورات او به‌حقیقت پیوست وموهایش شروع بریختن کرد. وقتی‌دست‌بسرش‌میکشید، موهایش بچنگ میآمد. ریختن موهای سر آقای «تالبوت» زیاد هم عجیب و حیرت‌انگیز نبود، زیرا خودش مطمئن بود که روزی موهایش شروع بریختن خواهد کرد، وحالا آرزویش جامه عمل میپوشید، گرچه زنش بعلت دیگری طلاق گرفت ولی موهای او بریختن خود ادامه میدادند، زیرا او حالا فقط بخاطر اینکه بزودی طاس خواهد شد غصه میخورد. او میخواست دوباره ازدواج کند، ولی میترسید که بعلل طاسی کسی زن او نشود بالاخره چند جلسه هیپنوتیزم باعث شدکه طرزتفکر آقای «تالبوت» عوض شود، ترس ووحشت ازریزش مو و طاسی از بین برود، درنتیجه موهای ریخته شده‌اش دوباره شروع به روئیدن کند.

یکمرد لازم نیست که بیجهت بفکر حفظ موهایش باشد. هر شخص متعادل وسالمی باید قادر باشد که بفکر حفظ ومراقبت موهای خود باشد بدون اینکه درباره ریزش مو وطاسی‌فکر وخیال کند.

اکثر مردم نیز همینطور هستند یعنی موهای خوبی دارند، و هیچوقت هم بیدلیل و بیمورد غصه طاسی را نمیخورند، ولی کسانیکه نمیتوانند افکار خود را در مقابل خیالات نادرست‌کنترل کنند، وقادر نیستند جلو پرواز فکر خود را بجاهای مختلف بگیرند، احتیاج بکمك هیپنوتیزم دارند.

هیپنوتیزم البته نمیتواند، موهای بدون ریشه را برویاند، گاهی ممکن است ریشه مو بعلت بیماریهای پوستی نظیر کچلی سوخته واز بین رفته باشد، در این قبیل موارد هیپنوتیزم نمیتواند ریشه مو بیافریند وبرروی سرهای کچل مو سبز کند. ولی اگر ریزش وطاسی مو مربوط به ترشح غدد داخلی بدن باشد، که درنتیجه فکر زیاد وناراحتی‌های‌عصبی بوجودآمده

است هیپنو تیزم مؤثرترین روش مداوا میباشد. باز هم تکرارمیکنم که فکروتجسم‌غذای مطبوع بی‌اختیار وبی‌اراده باعث ترشح غدد بزاقی دهان میشود وباصطلاح دهن بی‌اراده آب میافتد، بنابراین ملاحظه میفرمائید که فقط فکرکردن به تنهائی باعث ترشح غدد بزاقی دهان میشود. پس دلیلی نداردکه همین فکرکردن باعث ترشح سایرغدد داخلی بدن نشود . بطور قطع تلقین وبخصوص تلقین درحال هیپنوتیزم صددرصد موجب ترشح وفعالیت‌کلیه غدد داخلی‌بدن میگردد وهمچنین‌باعث ترشح وفعالیت غدد ریشه مو نیزخواهد شد.

چندنکته برای پزشکان

آقای دکتر «وان‌پلت» چندنکته زیر را بپزشکان توصیه میکند.

۱ـ ایجاد امید ایجاد مو میکند

اگر به بیمار تلقین شود وامید داده شودکـه موهای تو دوبـاره خواهند روئید. امکان بسیارزیادی وجود داردکه علت‌ریزش مو بیماری جلدی نباشد وموهای شخص دوباره بروینده بنابراین یك پزشك از ایجاد یأس وناامیدی نظیر اینکه ریزش موهای شما ارثی است و کاری نمیتوان‌کرد بایـتی اجتناب‌کند. تلقین عامل‌ارثی ریزش مو، یك تلقین بسیاربدی است، زیرا شخص صددرصد مطمئن خواهد شد، و خیال خواهدکرد که حتماً بایستی طاس‌شود.

۲ـ شل ووانهادگی احتمالا مؤثر ترین کمك است.

اگـر بیمار بتواند خود را شل و وانهاده کند، ازفشار و کشش عصبی نجات خـواهد یافت وشانس روئیدن موهایش زیاد خواهد شد.

۳ـ فکرمثبت باعث بهبودی میشود

تلقینات مثبت برای رویش مو برافکار منفی طاس‌شدن غلبه خواهدکرد و بهترین کمك ممکنه را به بیمار خواهد نمود.

اگر ریزش مو به علل عصبی ونگرانی باشد، هیپنوتیزم درجلوگیری ویا رویاندن آن بسیار مؤثر است

ناخوشی پنجم

رابطه هیپنو تیزم‌بازیبائی(۱)وطراوت چهره

آیاهیپنوتیزم میتواند چین‌وچروك صورت را ازبین‌ببرد؟

آیاهیپنوتیزم میتواند پوست‌را شاداب وباطراوت نماید؟

خانمها میتوانند درباره هیپنوتیزم و زیبائی فکرکنند ، این موضوع در ابتدا یك فکر

۱- Hypnosis and Beauty

ترجمه ازکتاب دکتر وان‌پلت فصل چهاردهم صفحه ۱۰۵ تا ۱۰۹

مسحور کننده است، پزشکان‌سالها است که این ضرب‌المثل قدیمی‌را تحت‌عنوان اینکه «زیبائی زودگذر است» ردکرده‌اند. حالا علم‌جدید هیپنوتراپی نشان میدهدکه عضوها و غده‌های‌اصلی زیبائی بوسیله فکر میتوانند تحت‌کنترل قرارگیرند. اثر و نفوذ فکر را در هیچ‌کجای بدن بهتر ازپوست نمیتوان‌نشان داد.

شکل ۱۹۵- به‌کمك هیپنوتیزم میتوان جهره واندام زیبا داشت.

پوست‌که یك پوشش‌خارجی است سطحی وسیع داشته وتمام بدن مارا فرا گرفته است پوست بدن‌که شامل‌هزاران سلول بیشمارعصب، غده‌ها و مویرگها است. نه‌تنها مانندآئینه‌ای سلامتی مارا نشان میدهد، بلکه اغلب طرز تفکر مارا در چهره نیز منعکس مینماید.

چه‌کسی است که تاکنون چهره سرخ‌شده‌یکی ازدوستان یاآشنایانش‌را هنگام‌دستپاچگی ندیده باشد؟

معنی سرخ شدن چهره یعنی چه؟ چرا چهره سرخ میشود؟ مگر غیر از اینست که فکر باعث گشاد شدن مویرگها میشود و خون به پوست صورت میدود ؟

طبق همین اصل دانشمندان و دکترها آزمایشاتی کرده و به نتایجی درخشان رسیده‌اند ازجمله «یولما» موفق شده است با بکاربردن تلقین درحال هیپنوتیزم تاولهائی در روی پوست برخی از اعضاء «خوابرو» ایجادکنند.

چرا خانم «سوناگ» هر وقت میخواست به جشن و شب‌نشینی برود پوست بدنش تاول میزد؟

خانم «سوناگ» راجع بعقاید و تجربیات دانشمند بزرگ هیپنوتیزم «یولما» چیزی نشنیده بود. ولی درباره یك‌بیوه بوالهوس دراداره‌اش حرفهائی شنیده بود درجشن وشب‌نشینی سالیانه‌ایکه ازطرف اداره ترتیب داده شده بود متوجه شدکه شوهرش بیش از حد باین زن توجه دارد. بمحض رسیدن بخانه دعوا و داد وبیداد شروع شد صبح وقتی از خواب پیدار شد مشاهده نمودکه درسراسر بدنش تاولهای سرخ درشتی پدیدار شده است.

بمن «دکتر وان‌پلت» چنین گفت: «مثل اینکه این‌زن بوالهوس وارد زیرپوست بدن‌من شده». بهرحال یکی دوروز بعدجوشها خوب شدند، ولی چند هفته بعد بازهم خانم «سوناگ» به شب‌نشینی دعوت شد فردای‌آنروزکه میخواست لباس‌رقص‌بپوشد متوجه شدکه دوباره تاولها ظاهر شده‌اند. اجباراً از رفتن برقص و شب‌نشینی خودداری‌کرد.

خلاصه آنکه این خانم هروقت به شب‌نشینی و مجالسی دعوت میشد هنگام تعویض‌لباس مشاهده میکردکه تمام بدنش از تاولهای سرخ‌درشتی پرشده است. خانم «سوناگ» نگران و اندوهگین شد وبیش ازپیش ازرفتن بمجالس‌اجتماعی‌اجتناب میکرد سالهابودکه ازخانه‌بیرون نمیرفت وبرای‌مخفی کردن‌پوست بدنش‌پرده‌ای‌بخود می‌پیچیدیالباسهای‌آستین‌دار بلندمیپوشید.

خانم «سوناگ» بمن گفت: «مسلماً این تاولهای پوست بدن من نمیتواند فقط مربوط بآن زن بوالهوس باشد. من سالها است که تصمیم گرفته‌ام حسادت را کنار بگذارم»

این خانم راست میگفت تاولهای پوست بدن او مربوط بآن زن بوالهوس نبود، بلکه مربوط به‌عواطف واحساسات نادرست وعوضی‌اوبود، حسادت زیاد این‌خانم‌را تهییج کرده‌بود.

خانم «سوناگ» مانند بوقلمون که‌هنگام بروزخطرتغییرشکل میدهد، ویا شبیه‌جانوران صحرائی‌کوچکی بنام سمندرنوعی سوسمارکه با تغییر رنگ پوست بدن خودرا از دید دشمن درامان‌میدارند، همانگونه پوست بدنش‌تغییررنگ میداد.

صورت جلسه‌های انجمن هیپنوتیزم طبی بریتانیا حاوی بسیاری از این قبیل موارد و بیماریها است. اغلب فشار «ناخودآگاه» عضلانی، در سایر اعضاء و غدد بدن ایجاد اختلال مینماید. و درنتیجه شخص دچارتنگ‌نفس، سردرد یابیخوابی میگردد. علت ایجاد فشارعضلانی یا عصبی ناخودآگاه و بروز بیماریها معمولاً از طریق یك رویداد عاطفی حادث میشود ، که بالاخره‌آفت بزرگی‌برای زیبائی است.

پس چطور میتوان این عوامل را ازبین برد؟

وقتی که فکر بیمار نظیر خانم «سوناگ» مشوش ومضطرب است، تلقینات معمولی بیفایده است، چون که این تلقینات ازیك گوش وارد و ازگوش دیگر خارج میشوند، بیمار قادر نیست که فکرخودرا متمرکز نماید وافکار امیدبخش را جذب ودستگاه اعصاب خودرا آرامش بخشد.

بوسیله هیپنوتیزم فکر متمرکز میشود، تلقین بنحو مؤثری نفوذ میکند و این تشویش و اضطراب روانی محو میشود.

در قضیه خانم «سوناگ» میبایستی ازطریق هیپنوز آموزش داده شودکه چطور خودرا شل و وانهاده کند. حقایق را همانطورکه هستند ببیند، و از غصه خوردن درباره وضعیت پیش آمده خودداری نماید و درنتیجه پوست بدن او بتدریج بهبود حاصل خواهد کرد.

ظاهرشدن دمل درپوست بدن یکنوع سازوکاردفاعی بخصوصی از شخصیت روانی هرفرد و دلیل مبارزه با حالات عاطفی است ، شاید هیچ عاملی باندازه بیخوابی آفت زیبائی نباشد. خستگی، بیفروغی شماکه ناشی ازکوفتگی شب نشینی است، و سایر عواملی نظیر اینها موجب لولیدن و بیخوابی میشود.

چون طبیعت اینطور خواسته استکه ارگـانیزم هنگام «خطر» و «اضطراب» بخواب نرود، لذا شخص بیمار بعلت نگرانی از بیخوابی برای معالجه مراجعه مینماید.

در هربیماری روانی همیشه یك رویداد عاطفی و احساساتی علت آغاز بیخوابی میشود که شخص بیمار در اثر یکی دو شب نخوابیدن احساس خطر و ترس نموده و درنتیجه بخواب رفتن برای اوغیرممکن یا بسیارمشکل میشود.

خانم جوانی که بعلت احساس گناه مدت پنج سال بود شبها نمیخوابید . زیرا، شب، هنگام پرستاری از مادر مریضش، بخواب رفته، و مادرش مرده بود

خانم «فولدا» که زن جوان شاغلی بود، اظهار میکردکه مـدت پنج سال استکه شبها بدون داروی خواب آور نمیتواند بخوابد. در سراسر روز در اداره آنچنان رنگ پریده خسته وکوفته بود، که قادر بانجام هیچکاری نبود، زندگی اجتماعیش کاملاً بیهوده شده بود، خودرا داخل اجتماع نمی دید، از اجتماع گریزان بود ، پس ازمصاحبه معلوم شدکه این خانم مدت مدیدی از مادر پیرش پرستاری میکرده، یك شب هنگام پرستاری از مادرش بخواب میرود ، وقتی بیدار میشود مشاهـده میکندکه مادرش مرده است، تصور میکندکه مادرش از وی کمك خواسته ولی او بیدار نشده است، و درنتیجه خانم«فولدا» احساس گناه میکرد. از آنشب ببعد دیگر خواب بسراغش نیامده بود شبها نمیتوانست بخوابد با اینکه هنگام مراجعه بدکتر ، باو گفته شده بودکه مادرش بدون صدا زدن وتقاضای کمك خیلی آرام و بیصدا مرده است و موردی نداردکه خود را سرزنش نماید، معذالك این تلقین چون درحال بیداری بوده اثرنبخشیده بود وبازهم بیخوابی وی شبها ادامه داشت . ولی درخواب هیپنوز که فکرش کاملاً متمرکز شد ، توانست تلقینات تسلی بخش را جذب کند، از آن ببعد احساس گناهش رفع گردید وتوانست شبها بخواب راحت وآرامی فرو برود.

کشش ناخودآگاه عضلانی یکی دیگر از دشمنان زیبائی است، که چهره را فرسوده و چروکیده مینماید، چشمها روزبروز گودتر میروند، تعداد چین وچروك صورت و گردن بیشتر میشود. کشش ناخودآگاه عضلانی نتیجه عکس‌العمل طبیعی کش و قوس وتلاش وکوشش زندگی بوده و واکنش طبیعی تهدید و احساس خطر است.

در زندگی اجتماعی پیچیده امروزی خطرات مختلف و متنوع هستند، احساس ترس و خطر از بیماری و از دست دادن سلامتی، ترس از ورشکستگی، ترس از فقدان و یا از دست دادن عشق، بسیاری از عوامل اجتماعی و خانوادگی، مادی ومعنوی، ایجادکشش عضلانی و عصبی مینمایند.

خانمی‌که مادرشوهرش را عامل زشتی چهره‌اش میدانست

خانم «شرمن» خودرا، درهم پیچیده درناراحتی‌عصبی میدانست، درسن سی‌وپنج‌سالگی دچارناراحتی عصبی، مضطرب وعصبانی‌بود، چهره درهم‌کشیده‌ای داشت‌خطوط صورتش‌حاکی از این بودکه‌گویا همه فشارهـای ناشی از سنگینی، همه دردها برشانهٔ وی نهاده شده است. درباره قیافه‌اش نگران و مضطرب بود و میگفت «من مطمئن هستم‌که شوهرم دیگر مرا دوست ندارد، من نمیتوانم شوهرم را سرزنش‌کنم، من این روزها، بدخلق و غیرقابل تحمل شده‌ام، خیلی عجیب است‌که شوهرم بامن سازش میکند» چند دقیقه مصاحبه معلوم‌کردکه چنین وضع و طرز تفکر خانم «شرمن» چندی پس از ازدواج و در اثر درگیری با مـادر شوهرش بوجود آمده است. ترس از داد وفریاد وبگومگوی علنی با مادرشوهر و خفه‌کردن عواطف یابعبارت دیگر خودداری و خودخوری و درون ریزی باصطلاح عامه، باعث اضطراب و ناراحتی‌روانی این خانم شده است.

وقتی که نتایج ظاهری و بیرونی اضطراب این خانم‌که عبارت بود ازتعدادی چین و چروك‌که در چهره ظاهرشد، ترس ازدست دادن زیبائی چهره وترس از دست دادن شوهر در وی آغاز شد، ترس به تنهائی موجب ازدیاد اضطراب، چین وچروك صورت‌گردید درحالیکه مسئله اصلی‌که عبارت از موضوع مادرشوهر باشد، دربوته فراموشی سپرده شد، بعبارت‌دیگر ترس ازچین وچروك صورت وترس ازدست دادن شوهرجانشین ترس و اضطراب ازمادرشوهر شده بود.

پس ازچندجلسه هیپنوتیزم، کلیه ترسها و اضطرابات این‌خانم ازبین رفت، دوروتسلسل شیطانی شکسته شد.

خانم «شرمن» به چهره وزیبائی خود توجه بیشتری نموده و روزبروز خودرا جوانتر و زیباتر احساس میکرد.

عواطف و احساسات نیروی خارق‌العاده‌ای دارند، زیرا فکر را بدقت متمرکز نموده و حالتی شبیه هیپنوتیزم بوجود میآورند، اشخاصی‌که درحالت احساسی وعصبی عباراتی نظیر این را تکرار میکنند من ازاین نفرت دارم ، من ازآن میترسم، من فرسوده شده‌ام اعصابم ناراحت شده است، دیوانه شده‌ام، بسهولت خودرا هیپنوتیزم‌کرده و باچنین تلقیناتی بسرعت خودرا دچار بیماری روانی مینمایند.

دکتر «مایرز» نکات زیر را یادآوری مینمایدکه پزشکان به بیماران خود میاموزندکه بخودتلقین نمایند.

الفاظ و عواملی‌که باید از آنها اجتناب شود.

نق زدن : بیاد داشته باشیدکه «نق‌زدن» یکنوع تلقین است.

خستگی فکری و عاطفی: خستگی‌فکری وروانی‌باعث خستگی وپژمردگی‌جسمی میشود.

غصه‌خوردن درباره‌بیهوده‌ها: بیادداشته باشیدکه نگرانی وغصه یعنی‌ایجاد چین وچروك.

خشم: خشم باعث فشار عضلانی شده و مقدمه ناراحتیهای روانی‌است.

حسادت: حسادت آفت زیبائی است.

کینه‌توزی‌وبدگوئی: تهمت و خودنمائی ایجادعواطف منفی مینماید.

الفاظ و مطالبی‌که باید بآنها توجه داشت

۱- تمرین وانهادگی برای ازبین بردن‌کشش عضلات: وانهـادگی باعضاء وغدد، این فرصت را میدهند، که وظایف طبیعی خودرا انجام دهند.

۲- عادت به خندیدن و خوشحال بودن: موجب سلامت عصبی است.

۳- استفاده از تخیل وتصور: تصور، تصاویر موفقیت، دربیمار باعث بهبودی وموفقیت وی میشود.

در خاتمه این مبحث به‌یاد داشته باشیدکه وقتی عواطف و طرزتفکر تااین اندازه‌مؤثر است‌که میتواند در پوست بدن ایجاد تاول نمایـد، شکی نیست‌که با هیپنوتیزم طی شرائطی میتوان تاحدودی چین‌وچروك صورت‌را تاسنین‌معینی ازبین برد وپوست‌را صاف وشفاف‌نمود.

هیپنوتیزم بهترین داروی زیبائی وحافظ جوانی است، وتنها داروی روانی است‌که از داخل اثرمیکند

ناخوشی ششم

عیب ونقص‌های جسمی ظاهری وهیپنوتیزم

تجربـه نشان داده است‌که‌گاهی هم علت پی پریشانیها مربوط به نواقص جسمـانی و چگونگی نمودار شخصیت اجتماعی است .

اکثر اوقـات نواقص جسمانی نظیر لکنت زبان وباقدری‌کم موئی جلوسر ویابزرگی بینی، کوچکی چشم و نظایر آن در نظر بیننده اصلا مورد توجه ومهم نیستند ، ولی شخص‌که دارای نقص‌کوچك جسمانی است ، بعلت تمرکز و توجهی‌که سالهـا بآن نقص کوچك داشته

وگاهی‌هم بعضی از اطرافیان تذکراتی بشوخی یـا جدی داده‌اند . آن نقص کوچك جسمی را خیلی بیش ازآنچه اهمیت دارد وخیلی بیش ازآنچه‌که مورد توجه است اهمیت میدهد در اینجا من بیادگفتگوی بین‌پشه وگاو افتادم .

گفتگوی پشه باگاو

در گذشته ، عربی درس میدادم ، دریکی از قرائتهای عربی داستانی از گفتگوی پشه وگاو بود ، روزی در چمن‌زاری پشه‌ای روی شاخ‌گاوی می‌نشیند ، هنگام برخواستن به‌گاو میگوید : از اینکه چند دقیقه‌ای روی شاخ تو نشستم وباعث خستگی و ناراحتی توشدم معذرت میخواهم .

گاو جواب میدهد : تووقتی روی شاخ من نشستی من متوجه وجود تو نشدم چه رسد باینکه هنگام برخواستن متوجه شوم .

از این‌گفتگوی پشه وگاو ، یك نتیجه بسیار ارزنده اجتماعی و روانی میتوان‌گرفت که متأسفانه مبتلا به‌اکثریت میباشد . وآن اینکه برخی از مردم مانند همان پشه‌تصورمیکنند که در هرحال ودر هروضعیت ودرهرکار همه چشمها دوخته شده به‌وجود وشخصیت اوست، در حالیکه دیگران ممکن است اصلا کوچکترین توجهی به‌او نداشته باشند .

گاهی اوقات‌اکثر بدبختی‌ها ونابسامانیها ناشی‌از دقت وحساسیت بیش از اندازه است ایندسته از مردم بسرزمین درون خود عقب‌نشینی میکنند ، وعمداً ازهرگونه معاشرت‌اجتماع بامردم اجتناب وخود داری مینمایند .

شخصی‌که تنهـا مـاند و در خود فرورفت ، افکارش برنکات ضعف ، نواقص جسمانی ورویدادهای ناگوار زندگیش متوجه ومتمرکز میشود . ومدتی نمیگذردکه همان دوروتسلسل موذیانه برقرار میگردد .

بدون شك بیشتر مردم خود را همانطـورکه واقعاً هستند می‌بینند ، ولی عده‌ای دیگر بیدلیل وبیجهت بدین میباشند . وتصویری از خود غرق درتیرگی وبدبختی ترسیم مینمایند.

یکی از خواص وحـالات مغز ، در شمردن ، تصورکردن وفرض‌کردن است . بعنوان مثال بسیاری از ستارگان سینما ، و هنرمندان تئاتر از نواقص جسمانی نظیرگوشهای بزرگ پاهای نابهنجار بزرگ رنج میبرند ، ولی هیچگاه اجازه نمیدهند که این نواقص باصطلاح جسمانی باعث رکود وعقب ماندگیشان شده وآنها را از پیشرفت باز دارد . برای روانکاوان برخورد و ملاقات بـابیمارانیکه بعلت داشتن نواقص بسیار جزئی خود را بدبخت و بدشانس میدانند یك چیز عادی است .

چنین بیمارانی بندرت ، بخاطر علت اولیه واصلی‌بیماری برای معالجه مراجعه میکنند معمولا شکایت اینها اینست‌که اظهار میدارند «من احساس حقارت میکنم یاوقتی بامردم‌هستم ناراحت میباشم» وهمچنین ممکن است هنگام معاشرت بادیگران احساس دردی در نقطه‌ای‌از بدن‌خود بنمایند . علائم بدنی واحساساتی‌که همراه باترس‌میباشد ممکن است بناراحتی‌اصلی وباسایر ناراحتیها جمع شود .

بدین ترتیب ممکن است لرزش یاعرق کردن ، احساس کمروئی وخجلت ، لکنت زبان، طپش قلب وناراحتیهای معدی بوجود آید .

حتی وقتی هم که بیمار علت‌اصلی اضطراب خود راکشف میکند ، اغلب بعلت تحقیرشدن دراظهار آن تردید مینماید . وپنهان نگاهداشتن این راز موجب ناراحتی روانی میشود .

تصور کنید وضع یك‌چنین شخصی راکه‌بخاطر بزرگ‌بودن‌بینی، یاگوش بدکتر مراجعه واظهار نگرانی میکند . چنین اوضاع نگران‌کننده تولید ناراحتیهای عصبی منیماید .

برخی از مردم برای فائق آمدن برنگرانی وناراحتیهای خود ، خود را حاضربرای جراحی پلاستیك مینمایند .

یك حقیقت قابل ملاحظه اینستکه فکر طولانی مستمر در خصوص حقیر شمردن خود یا تصور اینکه «من موضوع مسخره وریشخند دیگران هستم» موجب میشودکه عملا و در واقع تغییراتی در ظاهرشخص وحرکات وروش وی بوجود آید . این قبیل اشخاص سعی میکنندخود را بقالب مخصوصی درآورند .

واینها شبیه هنرپیشگان باهوش وبا استعدادی هستندکه قادرند ، خصوصیات اخلاقی حرکات ورفتار دیگران را بامهارت،تقلیدکنند .

چرا این قبیل‌بیماران چنین نقشهای ناخوشایند واندوهناکی را درتئاتر زندگی، بازی میکنند .؟

جواب چرای بالا اینست‌که ایندسته ازبیماران پریشانحال قربانی «خود هیپنوتیزم» تصادفی واتفاقی زندگی خود شده‌اند . زیرا ما میدانیم‌که یك شخص هیپنوتیزم شده بخوبی میتواند یك‌حالت خاص‌روانی‌تلقین شده را تقلیدکرده وشخصیت خوددا درآن نقش‌ظاهرسازد.

حالا باید دانست‌که این شخص بیمار چطور ؟ چه‌وقت ؟ چرا ؟ ودرکجا ؟ هیپنوتیزم شده است ؟

وقتیکه روانکاو بدقت تاریخچه بیماری بیمار را بررسی میکند ، پاسخ سئوالات‌چطور چه‌وقت ؟ چرا ؟ ودرکجا ؟ پیدا میشود : یك رویداد احساسی ویایك سری حوادث‌پشت‌سرهم یامجتمع عاطفی واحساسی ممکن است موجب بیماری ومتمرکز شدن افکار غلط شده باشد . مامیدانیم‌که عاطفه واحساسات ، فکر را بشدت برروی موضوع مربوطه متمرکز مینماید . گرچه ممکن است عیناً شبیه هیپنوتیزم نباشد ، ولی به‌نسبت زیادی یك‌نوع هیپنوتیزم میباشد. زیرا هیپنوتیزم عبارت‌از یك تمرکز فکرٌ شدید است. هرنوع فکری‌که درچنین حالی‌وموقعی بوجود آمده باشد ، مانند نیروی هیپنوتیزمی مؤثر خواهد بود واگر ناراحتی و اضطراب شدید باشد یك رشته اختلالاتی را بوجود خواهدآورد ، بدین ترتیب افکار تحت تأثیرعواطف واحساسات منجربه پی‌پریشانی واقعی خواهد شد .

انواع بیماریهای زیر نمونه‌هائی از این قبیل پریشانیهای عصبی هستند . که بوسیله هیپنوتیزم من (دکتروان‌پلت) آنها را معالجه‌کرده‌ام :

جوانیکه بعلت داشتن بینی‌بزرگ دچار ناراحتی روانی شده بود

آقای «موزیر» منشی جوان ۲۵ ساله که از حملات مبهم دردنـاك رنج میبرد بعنوان معالجه نزد من فرستاده شد . او تاجائیکه ممکن بود سعی میکرد از برخوردهـای اجتماعی گریزان باشد . واز اینکه نمیتوانست علت ناخودآگاهی این پریشانی خود را بهیـاد آورد سخت‌نگران وناراحت بود، بالاخره تحت تأثیرونفوذ هیپنوتیزم‌آقای «موزیر» توانسترویداد دردناکی راکه موجب بیماری روانی فعلی‌اش شده بود بیاد بیاورد .

ظاهراً در سن حساسیت چهارده سالگی ، بعلت داشتن بینی‌بزرگ بین همکلاسهـایش به‌پهلوان پنبه ملقب شده بود . چنین تلقینی درمغز او از همان زمان بلوغ فرورفته بود ، واز آن ببعد بیمار تصور میکردکه تمام آشنایان ودوستان بعلت داشتن بینی بزرگ باو میخندند .

پس ازچند جلسه هیپنوتیزم به‌بیمار تلقین شدکه بسیاری از مردان مشهور ، مانند داك ولینگتن دارای بینی‌بزرگ بوده‌اند. بعلاوه باوتلقین شدکه درحال حاضرهیچکس باونمیگوید که دارای بینی بزرگ است .

ریشه این‌فکرمربوط بزمان‌بلوغ وسنین چهارده‌سالگی استکه همکلاسیهای‌نوجوانش بعنوان شوخی اشاره به‌بینی‌اوکرده وباو پهلوان پنبه میگفتند ، بنابراین شما میتوانیداین‌فکر را از خود دورکنید .

چندی بعدآقای«موزیر» نامه‌ای نوشت‌که‌دریك باشگاه اجتماعی‌نام نویسی‌کرده، وهمه آن احساس اضطرابات وپریشانیهای فرار از اجتماع راکنارگذاشته است.

مشاهده میشود که هیپنوتیزم نمیتواند عضو نـاقص بیمار را تغییر دهد ، ولی هیپنوتیزم میتوانـد طرز تفکر غلط راکه بـاعث پریشانی است تغییر دهد . و آینده درخشان وامیدوار کننده‌ای برای انسان‌ها بسازد

هیپنوتیزم بـاهیکل بی‌تناسب و دراز این دوشیزه خانم ماشین نویس چه کرد؟

دکتر «اس‌ـجی‌ـوان‌پلت» میگوید : دوشیزه ماشین نویسی جوان ۲۵ ساله‌ای برای معـالجه نزد من فرستاده شد . این دختر خانم قیافه خود را از نظر اجتمـاعی نامطبوع و نـامناسب میدانست ، زیرا قدی بلند وبـاریك و سینه‌ای پهن وبدون پستـان داشت ، دارای شانه‌هـائی استخوانی بود وبه‌چشمهایش عینك طبی داشت . از همه‌این معایب بطور دردناکی آگاه بود. معتقد بودکه باچنین وضع و قیافه‌ای هیچگاه نمیتواند در رقص وپارتی شرکت‌کند . وقتی از دوشیزه «پارون» سئوال شدکه چرا درمجامع وجشن‌ها شرکت نمیکند . جواب دادکه هنگام شرکت درمجالس احساس درد وناراحتی مینمایم و مطمئن هستم‌که دیگران بمن میخندند.

در حال هیپنوتیزم معلوم شدکه در زمان کودکی بین خـانواده‌اش به«بچه‌اردك زشت» معروف بوده است . بعلاوه دوشیزه «پارون» خواهر زیبائی داشته‌که تحت تأثیر وتحت‌الشعاع زیبائی‌او بوده است ، ودرحال حاضر آن‌خواهر زیبایش ازدواج‌کرده وزندگی سعادتمندانه‌ای داشت ، درحالیکه او هنوزباپدر ومادرش زندگی میکرد . پدر ومادرش باومیگفتند که‌تودختر بیچاره وقابل ترحمی هستی وهیچگاه به‌خوشبختی خواهرت نخواهی شد وحـالا باید هرچه زودتربجنبی وفکری‌بحال خودت بکنی، چنین‌گفتارودستوراتی باعث میشدکه دوشیزه«پارون» نتواند علل ناراحتی‌های روانی خود راکه در نوجوانی وزمان بحران احساسی گریبانگیرش شده اظهار نماید .

درچنین اوضاع واحوالی بیمار فقط خود را یك «بچه اردك زشت» تصور میکرد .

بهرحال تحت تأثیر چند جلسه هیپنوتیزم ، تلقینات مخالف طرز تفکر او اثر نیکوئی بخشید به‌بیمار تلقین شد که بسیاری از زنـان زشت هستندکه در حال حـاضر دارای زندگی سعادتمندانه‌ای میباشند . حتی هنرمندان مشهوری هستند که بـاداشتن نقص بزرگه جسمی از زندگی خود لذت میبرند .

به‌بیمار در خواب هیپنوز تلقین شدکه اگر یاد بگیردکه اندام خود را درست نگاهدارد وبطور صحیح راه برود قدبلندی ضرری ندارد . مانکن‌ها همه‌قد بلند وباریك هستند ، وبرای از بین‌بردن صافی سینه‌اش میتواند از سینه‌های مصنوعی استفاده‌کند . وبرای چشمهایش‌بجای استفاده ازعینك‌ذره بینی‌زشت میتواند ازعینك‌های زیبای‌رنگی استفاده‌کند .

وبرای آرایش موها وچهره‌اش میتواند از سالن‌های زیبائی معروف استفاده‌کند و هنر آرایش‌کردن وزیبا جلوه دادن خود را یادبگیرد . برای انتخـاب نوع و طرز پوشیدن لباس میتواند از مجلات مخصوص لباس استفاده‌کند ودر نتیجه درکلوب‌هـای اجتماعی شرکت‌کند رقص یادبگیرد ودرمجالس رقص دوستان شرکت‌کند ومتقابلا از آنها دعوت نماید .

این قبیل تلقینات اثر خود رابخشید ، وبیمار برای اولین بار احساس‌کردکه زندگی شیرین‌ولذتبخش است. چندی بعد نوشت‌که دریك‌باشگاه تنیس‌نام نویسی‌کرده ، رقص‌یادگرفته وبایك پسر جوانی نیز آشنا شده‌است .

معالجه این قبیل بیماریهای‌روانی نشان میدهد که هیپنوتیزم یك وسیله وروش معالجه مؤثری است‌که کاملا خارج از حوزه روش‌های معمولی معالجـات میباشد . وامید میرود که معالجات از طریق هیپنوتیزم روزبروز توسعه یابد . و بخصوص هیپنوتیزم برای معالجـات روانی‌که تازه شروع شده‌اند بسیار مؤثر میباشد .

ناخوشی هفتم

عشق وهیپنو تیزم و بیماریهای ناشی از عشق(۱)

به معالجت چه حاجت دل دردمند ما را　　　که مریض درد عشقت نکند طلب دوا را

۱- Hypnosis and sex ترجمه و تفسیر از فصل هفدهم صفحه ۱۱۷ تا ۱۲۳ کتاب وان‌پلت

ماهیت عشق چیست ؟
عشق چگونه موجب بیماری میشود؟
آیا بوسیله هیپنوتیزم میتوان عشق را بوجود آورد؟
آیا بوسیله هیپنوتیزم میتوان عشقهای ایجاد شده را از بین برد و از ازدواج‌های نامتناسب جلوگیری کرد ؟

در این مبحث به تمام پرسشهای بالا جواب مناسب و صحیحی داده خواهد شد.

شعرا درباره تعریف وچگونگی عشق ازنظر فکری، روانی وجسمی زیاد اندیشیده‌اند، پی‌جوئیهای اخیر درباره معالجات هیپنوتیزمی پرتوتازه‌ای برروی ماهیت عشق افکنده است.

تحقیقات جدید هیپنوتیزمی نشان میدهـدکه شباهت بسیار زیادی بین عشق وهیپنوتیزم ازنظر فکری و روانی وجود دارد. زیرا منشأ هردو تمرکزفکر است، پس ماهیت عشق‌توجه و تمرکز فکر است.

بررسی بسیاری از بیماریهـا نظیر تنگ‌نفس، سردرد، بیخـوابی، ناراحتی اعصاب و اختلالات‌روانی ونظایرآنها آشکار میکنندکه این‌ناراحتیهای روانی‌دارای منشأ وعلت‌احساسی و عاطفی هستندکه احساسات و عواطف عشقی درمرحله اول تقدم قراردارنـد، بعبارت دیگر گاهی بیشتر ناراحتیهای روانی علت عشقی دارند.

عاشق و معشوق‌های تنبل،کازانواهای محتاط، چشم چرانهای خجول وکمرو، زنهای سرد مزاج و عقیم، زنان زیبائی‌که از خجالت سرخ میشوند، ژولیت‌های حسود و رومئوهای بیمیل و سردمزاج همه این قبیل ناراحتیهای روانی حالت‌ها و شکلهای مختلفی از اختلالات روانی تنی هستندکه همه ریشه و علت عشقی دارند.

ماهیت عشق: تحقیقات‌جدید درباره هیپنوتیزمی‌پرده اسرارهیپنوتیزم را برکنارزده است ومعلوم نموده‌که هیپنوتیزم اساساً تمرکزشدید فکر است. درعشق نیز شدت تمرکزفکر بهمین شکل و ترتیب است ، درهردو مرحله دستگـاه اعصاب باعث تغییرات جسمی نظیرطپش قلب وسرخ شدن چهره ونظایرآن میشود.

مشکل عشق نه درحوصله دانش ما است   حل این‌نکته بدین فکرخطا نتوان‌کرد

بنابراین آشکار است‌که وقتی‌که مغز تحت‌تأثیر یکی ازاین دواحساس وعاطفه نیرومند قرارمیگیرد، تغییرات وسیعی در اعضاء بدن و غدد مترشحه داخلی بوجود میآید. بسیار دیده شده است‌که همانطورکه هیپنوتیزم معالجه‌کننده است، عشق نیز معالج بوده است.

عشق مانند هیپنوتیزم معالجه‌کننده است

بسیاری از دختران و پسران و مردان و زنان‌که دچار اختلالات مختلف روانی نظیر بیخوابی، تشتت‌فکر، ترس، نگرانی،دلواپسی،ضعف حافظه،فراموش، بی‌ارادگی، سستی،طپش قلب فلج‌های موضعی بوده‌اند، پس‌از عاشق شدن معالجه شده‌اند.

یـارب کـه زیـاد بـاد هـر روز   عشق من و حسن آن دل افـروز

شکلهای دیگری از عشق وجود دارد ،که در بحث باید موردتوجه قرارگیرند و آنها

عبارتند ازعشقهای مادرانه وعشقهای دوفرد همجنس نسبت بیکدیگراست مثل عشق دومردنسبت بهم ویا عشق دو زن نسبت بهم.

خاطرات عشقی بیمارانـ نکتهمهم ومورد توجهایکه درعمل دیدهشده است،اینستکه بسیاری ازبیماران روانی بعلت ترس از آبروریزی و افتضاحات خانوادگی علائق عشقیخود را بدکترهای خانوادگیخود نمیگویند وحقیقت را ابراز واظهار نمیدارند.

دردمندیکهکند درد نهان پیشطبیب درد او بیسببی قابل درمان نشود

وقتی دخترخانم جوانی متهمشدکه حقیقت را درباره زندگی عشقاش بدکترنمیگوید، آن دخترخانم بطورساده وبیپیرایهاینطورجواب داد:«خوب، من درتمام دوران زندگیاورا میشناختم، بااوهمیشهبازیبریج میکردم ولیاحساس میکردم کهاظهارعشق بویکاریاحمقانه و و مسخرهآمیزخواهد بود» اینبیمار میگفت من ازگفتن حقیقتاباکی ندارم، ولی تصورمیکنم که هرچه لازم باشد درحال هیپنوز و پس ازهیپنوتیزم شدن دکتر ازمن خواهد پرسید.

بیشتر اینقبیل بیمارانکه عشق منشأ بیماریشان میباشد، بعنوان اختلالات دربیخوابی، سردرد، تنگتنفس، اختلالات عصبی دیگر، اعتیاد بالکل به هیپنوتیزم کننده مراجعه مینمایند ولی مصاحبههای بالینی آشکار میکندکه این قبیل بیماریها چیزی جزمنشأ عاشقانه ندارند.

معنیعلت عاشقا نهداشتن بیماری اینایستکه هرکسیکه دارایبیماری روانی استعاشق است، بلکه منظور اینستکه دختر یاپسر بیمار درزمان عاشق بودن در یك حالت تلقینپذیری شبیه هیپنوتیزم قرارگرفته و از آن لحظه ببعد دچار اختلالات روانی شده است.

سخن عشق نه آنست که آید به زبان ساقیا میده وکوتاهکن اینگفت وشنود

هرنوعفکریکه دراوضاع واحوال بحرانیخاص درذهنایجاد شود ومورد قبول وتأیید شخص قرارگیرد، چنینفکری باقدرت شبیه قدرت تلقین درحال هیپنوزبمرحله عمل درخواهد آمد. بـدین ترتیب ممکن است یك شخص ترسو تحت تأثیر عشق تبدیل به یك قهرمان بشود بهرحال اگر درچنین وضعی دو فکر مخالفت در مغز ایجـاد شود، که برای هیچ يك‌راه حلی پیدا نشود، اختلالات روانی بوجود میآید. مثلاً دختری به شدت عاشق پسری میشود ولیبعلل خانوادگی، اجتماعی، شرافتی وحیثیتی ویا بهرعللدیگرقادر به عشقبازی و معاشقه نمیشود، در اینجا دوفکر و دوتمایل باهم برخوردکرده و باهم تلاقی نمودهاند.

ویا بعبارت دیگر تمایل شدید بمانع برخوردکرده است، دراینصورت اختلالات روانی بوجود میآیـد، مگراینکه قربانی عشق بتواند، نیروی عصبی را بامید آینده درجهات دیگر نظیرنقاشی، ورزش، هنر و درس وغیره بکار اندازد.

تجربیات وآزمایشاتهیپنوتیزمی«لوریا» در روسیهکاملامشهوراست.«لوریا» ثابتکرده استکه اختلالات عصبیرا بطور عمدی ومصنوعیبوسیله هیپنوتیزم میتوان ایجادکرد،مثلااگر به هیپنوتیزم شونده بگوئیمکه دستت فلج و درحال لرزش است دچار همین بیماریخواهد شد.

درك وفهم این موضوعبسیارمهم استکه اختلالات عصبی گاهیبوسیله «خود هیپنوتیزم» اتفاقی در بحرانهای اجتماعی ایجـاد میشود، بنابراین این امکان وجود داردکه آن بحران اجتماعی عشق باشد وبدین ترتیب درست درمدت زمانیکه مغز و روان شخص تحت تأثیر عشق میباشد این اختلال ایجاد شود.

حالات زیرمثالهای نمونه‌ای دراین خصوص هستند:

تنگک نفسی که علت عشقی داشت ـ آقای «هیلبرت» ازدواج کرده ۴۵ ساله‌ای بودکه دچار تنگک‌نفس شده بود، او تصورمیکردکه درمحیط‌کارش نسبت به گرد وغبار حساسیت دارد یا بعبارت دیگر آلرژیك است. چونکه هروقت وارد محیط‌کارش میشد تنگک نفسش شدت میبافت. پس‌از هیپنوتیزم معلوم شدکه علت‌تنگک‌نفس مربوط بدوشیزه زیبای ماشین‌نویس اداره میباشد. ایجاد عشق ازیك‌سو و احساس‌گناه بعلت متأهل بودن از طرف دیگر با هم برخورد کرده وایجاد تعارض روانی نموده بود و در نتیجه آقای «هیلبرت» دچار به تنگک‌نفس شده و ترس از تنگک‌نفس موجب شدت بیماری وی بوده است.

چند جلسه هیپنوتیزم نه‌تنها موجب رفع تنگک نفس وی گردید ، بلکه شیفتگی وعشقش بدوشیزه ماشین نویس نیز از بین رفت . این واقعه و واقعه بعدی باین پرسش پاسخ میدهدکه چگونه عشق باعث بیماری میشود .

حسادت درعشق موجب سردرد اینخانم شده بود ـ خانم «ك» از درد نیمه سررنج میبرد وهروقت شوهرش ازخانه خارج میشد شدت پیدا میکرد . سردرد این خانم باعملی که انجام میداد و باطرز فکری که داشت تعجب‌انگیز بود ، زیرا همیشه تصور میکردکه وقتی شوهرش از خانه خارج میشود ، در جای‌دیگری بازنهای دیگری سرگرم است حسادت‌شدید وخودخوری‌ایجاد اضطراب وسردردکرده بود . هیپنوسیز، توأم باتلقین وایجاد اعتمادموجب شدکه ترس بی‌پایه واساسش ازبین برود وسردردش نیز زایل گردد .

بکمك هیپنوتیزم میتوان ایجادعشق کرد ـ دکتروان‌پلت‌مینویسدمعالجات موفقیت‌آمیز بسیاری ازبیماریهای جنسی‌بوسیله‌هیپنوتیزم ثابت‌کرده است‌که چطوربوسیله هیپنوتیزم‌میتوان جنس مخالف را جذب‌کرد ، دراینجا منظور از هیپنوتیزم مفهوم علمی آنست‌که آن عبارت از حالت خاص مغز است ، در اینجا منظور از هیپنوتیزم آن استنباط ودرك غلط از مفهوم هیپنوتیزم‌که عامه درباره آن در ذهن خود دارند نیست .

چو علم آموختی ازحرص آنگه ترس‌کاندرشب
چو دزدی باچراغ آید گزیده‌تر برد کالا

برای تحریك غده‌های جنسی فرسوده هیپنوتیزم موثرتر از هرداروی دیگراست : همه میدانندکه فکر میتواند غده‌های بزاقی دهان را تحریك‌کند ، همه میدانندکه اعضاءوغدد جنسی تحت تأثیر فکر قرار دارند . دانشمندان هیپنوتیزم ثابت کرده‌اندکه کلیه غدد داخلی میتوانند تحت فرمان و تأثیر هیپنوتیزم قرارگیرند .

معالجات اختلالات جنسی باید از مغز و طرز تفکر شخص شروع شود . تزریقات عصاره غدد و هورمونها نتیجه بسیار جزئی دارد ، بخصوص درخصوص بیماریهای جنسی‌که از طرز تفکر غلط فردناشی شده است .

نکات مربوط به‌تحریك غده‌ها ازطریق طرز تفکر بقرار زیر است .

۱ـ تحریك بایستی بوسیله تلقین غیرمستقیم بعمل آید : برای بکار انداختن غدد

براقی، تلقین مستقیم تحت عنوان اینکه غدد بزاق ترشح میکنند یا دهان شما آن میافتد صحیح نیست . بلکه تلقین درحال هیپنوز بایستی بطور غیر مستقیم انجام شود ، مثلا برای آب انداختن دهان بایستی از غذای مطبوع وخوشمزه‌ایکه خوابرو دوست دارد نام برد . باچنین روشی مغز بیمار تلقین را جذاب میکند و فرمان مناسبی برای غدد بزاقی دهان میفرستد وآب میافتد .

۲- برای تحریك بایستی تلقین صحیح بعمل آید

تلقین کباب داغ سرخ خون آلود برای جوکی سبزیخوار نه‌تنها تحریك‌کننده نیست، بلکه نفرت‌انگیز است. وبالعکس اگر به یك شخص‌کباب پرست، گرسنه تلقین غذای‌گیاهی شود، ممکن است فقط کمی اشتهایش تحریك شود بدون‌اینکه دهانش‌آب بیفتد. پس بنابراین بهتر است برای تحریك اشتها و آب انداختن دهان به شخص گوشتخوار تلقین غذای گوشتی شود، وبه شخص‌گیاهخوار تلقین غذای گیاهی شود، زیرا تلقین‌که برای یکنفر مفید است ممکن است برای نفردیگر مضرباشد.

همین دو نکته ساده نشان میدهند که معالجات هیپنوتیزمی جنبه تخصصی دارند، تنها القاء هیپنوتیزم وخواب کردن «خوابرو» کافی نیست، پیدا کردن علت واقعی ناراحتی روانی و تلقینات صحیح و احتیاج به مطالعات عمیق و تجربه کافی درباره هیپنوتیزم دارد.

درمورد امورجنسی همین موارد مشابه بکاربرده میشوند، ممکن است فلان خانم مردان پرمو وپشمالو را دوست داشته باشند، درحالیکه آن خانم دیگر ممکن است مردان بیمولی را که شبیه «یول‌براینر» هستند دوست داشته باشد،وهمینطور درمورد مردان ممکن است یك مرد زنان چاق وسفید را دوست داشته‌باشد ومرد دیگر زن سبزه وباریك‌اندام را دوست داشته‌باشد.

وهمچنین یکدسته ازمنحرفین جنسی کسانی‌هستندکه همجنس‌خودرا دوست دارند، مردی که عاشق همجنس خود مرد میباشد و زنیکه عاشق همجنس خود زن می‌باشد.

برخی دیگر از منحرفین جنسی مرده پرست هستند، وفقط‌هنگامی ازنظرجنسی تحریك میشوندکه درحال‌هیپنوز بآنها تلقین شود که روبرو ومقابل جسد مرده قرار دارند منحرفین جنسی لباس‌پرست وموپرست، حیوان‌دوست، پیرپرست‌نیز ازاینندسته هستندکه فقط‌بامعبودهای موردتمایل خودتحریك میشوند.

باهمه پیچیدگیهای فکری وجسمی‌که دریك شخص وجود دارد وقتی غدد جنسی تحریك میشوند، مفهوم ومعنیش اینستکه شخص یاشئی یافکری توجه ودقت خوابرو را تصرف کرده است وباندازه‌کافی مغزخوابرو برروی‌آن‌شئی یاشخص متمرکزشده است‌که موجب جذب‌توجه وتمرکزخوابروشده‌است.

تمرکز یا گاهی تمرکزعالی مغز علت اصلی هیپنوتیزم است. درچنین‌حالتی از مغزهر فکری‌که مخالف با خصوصیات اخلاقی خوابرو نباشد برای وی قابل تلقین و پذیرش میباشد. حال اگر دستور یا امر مناسبی به خوابرو تلقین شود این تلقین بوسیله مغز از طریق سلسله اعصاب به غدد جنسی فرستاده میشود وبمرحله عمل درمیآید.

شکل۱۹۶- تصویر رقص باجارو ازکتاب بریدی مورفی

درهیپنو تیزم‌های‌نمایشی‌دیده میشود که جاروبی بدست «خوابرو» داده میشود وباوتلقین میشودکه‌این‌جاروب دوشیزه زیبائی است وتو باا‌و مشغول رقصیدن هستی، ویا این جاروب‌فلان هنرپیشه‌سینمااست وتومشغول‌بوسیدن هستی.

درزندگی‌واقعی روزمره مامعمولا باتفاقات عجیب و غریبی برخورد میکنیم. به کرات این عبارت را شنیده‌ایم: «چه‌چیزی در او دیده‌است یابوده است‌که باوی ازدواج کرده؟» ویا «او مثل اینکه «موقع ازدواج کور بوده» عبارت عشق کور است معرف همه است و البته «کور بودن عشق» نیمی‌ازحقیقت‌است، زیرا عشق علاوه براینکه‌کور است، گاهی درمعشوق چیزهای دیگری را می‌بیند که دراو وجود ندارد، وپس‌از خاموش شدن شعله عشق چشمش باز میشود و آنگاه حقیقت را می‌بیند. و متوجه میشود آنچیزیرا که تصورمیکرده‌که در معشوق هست یا می‌دیده‌که هست، حالا می‌بیند که نیست و تصورش غلط بوده است.

بعنوان مثال، دیده شده است‌که برخی ازجوانان دیوانه‌وار عاشق دختری میشوند وبا او ازدواج میکنند، وبعداز مدتی ادعا میکنندکه این دختر دام‌گسترده بوده و ویرا فریب داده است. سایرین نیزممکن است قضاوت‌کنندکه این دختر تنبل و برای هیچکاری خوب نیست، ولی این نصایح بگوش عاشق فرونمیرود. زیرا يك چیزی باین جوان تلقین شده‌که آن چیز درنظروی مطلوب وجالب است، ودرنتیجه دختررا هماطورکه حس میکند می‌بیند، دراین‌حال این‌جوان واقعاً هیپنوتیزم شده است.

بعبارت دیگر عامل «جاذبه جنسی» توجه‌آن‌کسی را برخود متمرکز مینماید که بطور عمومی یااتفاقی ... جلب‌نظرش راکرده است، وبطورآگاهانه‌یاناآگاهانه بخود تلقین میکند که این دختر ... همان کسی است که مورد نظر و پسند من میباشد، و سالها است که من بدنبال چنین ... گردم، درحالیکه در حقیقت ممکن است این معشوق و معبود درست برعکس آن فرشته‌ای باشد که عاشق در جستجوی آن میباشد.

احساس‌وعاطفه، فکر وروان شخص را به حالتی شبیه هیپنوتیزم درمیآورد وهمانطور که هیپنوتیزم فکر را بشدت معطوف و متمرکز مینماید، عواطف و احساسات توأم با شرائط و محیط خاص نیز فکر را بشدت متمرکز مینماید. زیرا اوضاع و احوال و محیط رمانتیك و شاعرانه، معشوق را چندین برابر آنچه هست زیباتر، ارزنده‌تر وشایسته‌تر وبالاخره سکسی‌تر جلوه میدهد.

ازبین رفتن عشق

همانطورکه اوضاع واحوال وهیپنوتیزم میتوانند عشق را ایجادکنند، همانگونه درزایل کردن واز بین‌بردن آن نیز فوق‌العاده مؤثر میباشند، بهترین وبا استعدادترین «خوابرو»ها حتی درخواب بسیار عمیق هیپنوتیزمی قادرند مخالفت کنند و از حال هیپنوز خود را خارج نمایند، مشروط براینکه محیط وتلقینات مربوط مخالف عقاید وافکار اصلی واخلاقی آنهاباشد. مثلا اگر درحال هیپنوز عمیق تلقینی به «خوابرو» بشودکه اساساً «سوژه» باآن مخالف‌باشد، هیچگاه انجام نخواهد داد وهمین موضوع دلیل اینست که چرا برخی‌از ازدواجها مواجه با شکست میشوند. پس‌ازگذشت مدت زمانی از ازدواج، عاشق سینه چاك دیروزکم‌کم متوجه میشودکه آن حقایق وخواسته‌هائیرا که وی بدنبال آن بوده دروجود این معشوق نیست ودر قضاوت خودکه ازروی‌احساس‌وعاطفه وشاید شهوت صرف وعشق‌بدلی‌بوده دچاراشتباه شده‌است.

عواطف واحساسات قوی‌که بعللی خاص ودرشرایط و اوضاع واحوال بخصوصی بوجود میآیند قادرند اثرات قبلی هیپنوتیزم را ازبین‌ببرند، بنابراین وقتی افکاری مخالف عوامل‌عشق درمغز جای‌گرفت، عشق تبدیل به نفرت میشود.

موقعیکه این‌سرخوردگی‌حاصل میشود وشخص‌ازاشتباه بیرون میآیدکه علل‌اصلی‌ازدواج سوری وظاهری بوده باشد، نظیر ایجاد جاذبه جنسی‌آنی‌که جوان عاشق را موقت وتا یکمدت کوتاهی تحت‌تأثیر عشق وشهوت قرار میدهد.

در این شب سیاهم گم گشت راه مقصود
از گوشه‌ای برون آی ای کوکب سعادت

چرا بیشتر ستارگان سینما درعشق وازدواج‌شکست میخورند

همه میدانندکه بیشتر ستارگان سینما چندین مرتبه ازدواج میکنند و دوباره طلاق می گیرند، درحالیکه درظاهر چنین بنظر میرسدکه هردو زوج خوشبختی هستند، زیرا هردوطرف زیبا وخوش‌اندام هستند وهردوطرف نیز ثروتمند میباشند، معذلك کارشان به‌طلاق میکشد شاید یکی‌از علل متارکه وطلاق این باشد، که زندگی‌آنها مصنوعی است، سطحی و ظاهری است، هریك در درون انتظاراتی ازطرف دیگر دارند که [illegible]ن زندگی [illegible] و ظاهری برآورده نمیشود. آنها از ازدواج انتظاراتی معنوی و[illegible] دارندکه درعمل بعلت زندگی خاص خودشان بآن نمیرسند.

بسیار اتفاق افتاده است که یك زن ومرد هنرپیشه‌ایکه دریك فیلم نقش عـاشق و معشوق را بازی میکرده‌اند، پس‌از خاتمه بازی درفیلم بایکریگر ازدواج کرده‌اند وبعدازمدتی‌ازدواج متارکه نموده‌اند، علت چنین است که هردو طرف در جریـان داستان فیلم بایستی خود را در یك قالب مصنوعی درآورند، وهریك مصنوعاً وبنا بوظیفه‌ایکه بـاید عمل کند خود را فداکار و عاشق‌پیشه وشیفته نشان دهد، عاشق ومعشوق بااعمال ورفتار وگفتار خود را که همه مصنوعی‌و قبلا تهیه شده است نقش مقابل‌یکدیگررا بازی میکنند، کم‌کم این اعمال‌جائی درناخودآگاهی بازکرده فکر را متمرکز وطرفین هیپنوتیزم میشوند وتصور میکنندکـه در زندگی واقعی هـم همینطور خواهندبود،ولی پس‌از ازدواج که ازفرمان‌کارگردان فیلم خارج شده‌اند ودرزندگی حقیقی‌باهم‌روبروهستند، متوجه میشوندکه حقیقت‌زندگی غیراز بازی درصحنه‌های فیلمبرداری است.

اغلب اوقات بیماران روانی بعلت‌های دیگری غیر از علل جنسی وعشقی بـه روانپزشك مراجعه مینمایند وخودشان هم نمیدانند، علت اصلی ناراحتی‌شان مربوط به یك رویدادعشقی‌یا جنسی است، ولی پس‌از شنیدن حکایت بیماری معلوم میشودکه علت اصلی بیماری مربوط‌باموری عاطفی عشقی است.

اشك حافظ خرد وصبر به دریا انداخت
چه کند سوز غم عشق نیارست نهفت

پزشکان بیماریهای عمومی نیز اغلب اوقات توجهی به‌شنیدن جزئیات‌بیماری نمینمایند و خود بیمار هم نمیداند کـه بیماریش ریشه جنسی دارد، نکته جالب‌تـر اینکه اکثر بیماران بعلت خجالت یاترس ازگرفتاری آبروریزی ازگفتن حقایق خودداری مینمایند و بـه دروغ اظهار میدارند که روابط من بافلان پسر یادختر ازحد عادی واز رابطه یك دوستی‌ساده‌تجاوز نکرده است.

آمار روانپزشکی انگلستان نشان میدهد کـه بسیاری از نـاخوشیهای نظیر تنگ نفس، سردرد، بیخوابی، اضطرابات و پریشانیها، احساس دردهای نامعلوم، اعتیادات به مواد مخدر وبسیاری دیگر ازاین‌قبیل اختلافات دارای علت عشقی وجنسی میباشند.

دکتر (اس-جی-وان‌پلت) معتقد است که زنان عقیم، زیبارویان سردمزاج، بی‌وفایـان خوشگل مردان مأیوس وناامید، بی‌حالان و وارفته‌های قوی هیکل، کلیه منحرفین جنسی‌نظیر همجنس‌پرستان، مـرده پرستان، پیرپرستان، بچه‌بـازان، گیـوپرستان، آلت‌پـرستان جنسی، دوستداران‌کفش ولباس‌های معشوق وبسیاری ازجنایتکاران ومجرمین‌جنسی همه‌کسانی‌هستند که ریشه وعلت اصلی بیماری‌آنها عشقی وجنسی است. که دریك یاچند اتفاق وتجربه ناگواردچار این‌قبیل بیماریها شده‌اند.

حکایت بیماران زیر که از پرونده‌آنان استخراج شده چندنمونه‌ای ازاین قبیل‌بیماریها را نشان میدهد.

داستان خانم سردمزاجی که مردان کچل را دوست داشت

دل میرود ز دستم صاحبدلان خدا را
دردا کـه راز پنهان خواهد شد آشکارا

خانم «بارو» زنی کم حوصله پریشان وشلخته بود، ناخودآگاه ازمردان طاس خوشش میآمد، وعلت آنرا نمیدانست، علت اندوه ونگرانی اواین بود که چرا شوهرش‌قدبلند سبزه و متناسب است. بیماری خانم «بارو» وقتی بمرحله بحرانی وشدت رسید که به‌شوهرش پیشنهاد کردکه بایستی سرش را کچل کند ولی شوهرش بعلت ترس ازتمسخر واستهزاء کارمندان‌اداره تقاضای زنش را ردکرد، ودرنتیجه ازآن‌لحظه ببعد بیماری روانی وسردمزاجی خانـم «بارو» شدت پیدا کرد. حملات دردناك عدم توانائی فکرکردن، حالاتی شبیه تنگ‌نفس وناراحتیهای دیگر روانی خانم «بارو» را بدبخت وبیچاره‌کرده بود. پزشکان معالجش درمانده شده بودند ویك روانپزشك گفته بودکه مدتی دوراز شوهرش زندگی کند.

شنیدن واقعه بیماری خانم «بارو» درحال‌هیپنوز نشان داد که علت اصلی موضوع بسیار ساده وپیش‌پاافتاده‌ای بوده است.

علت این‌بودکه این‌خانم بیش‌از اندازه پدرکله طاسش‌را دوست‌میداشت، درمحیط‌کارش طرف مردان بیمو جذب وکشیده میشد. آرزویش این بود کـه بامرد طاسی ازدواج نماید و وقتی بامرد موداری ازدواج‌کرد، دچارناراحتی شد، بیجهت وناآگاه درانجام کارهایش دچار اشتباه میشد. خانم «بارو» فکرمیکرد ازدواج کاخ‌سعادت وآرزوست، بشرط‌آنکه شوهرانسان مرد طاس وبیموئی باشد، ولی متأسفانه این‌خانم بامردی سبزه قدبلند ومتناسب وپرمو ازدواج کرده بود، بنابراین خود را زن‌بدبختی حس میکرد.

زیبائی درنظر این خانم همان چیزی بودکه وی دوست داشت، بهرحال هیپنوتیزم این بیمار را ازبدبختی وتیره‌روزی نجات داد، درحال‌هیپنوز بوی‌تلقین شد، که‌کچلی‌نشانه زیبائی نیست وعلت علاقمندی وی بمردان بیمو بعلت‌علاقـه‌ای است کـه بپدر متوفایش داشته و به وی تلقین‌شدکه شوهرش زیبا ودوست‌داشتنی است.

پس‌ازچند جلسه هیپنوتیزم این‌خانم زندگی سعادتمندانه‌ای را شروع‌کرد وبه شوهرش علاقمند شد ودارای چندین فرزند گردید.

چرا آقای «موزار» در مقابل زن بسیار زیبایش دچار ناتوانی جنسی‌بود؟

آقای «موزار» بدکترشکایت میکردکه زنش بسیارزیباست‌وسالهااست‌که ازروزهای اول ازدواج‌تابحال دچارسردرد وبیخوابی‌است. بزرگترین‌وحشتش‌این‌بودکه بهیچوجه نمیتوانست با زن زیبایش عشق‌بازی‌کند.

سئوالات درحال بیداری وقبل‌از هیپنوز نشان دادکه دچار وسواس فکری عجیبی‌است،

آقای «موزار» درحال هیپنوز گفت که فقط از زنهای فلج خوشش میآید ، عاشق زنهای فلج است و زنهای فلج را دوست دارد، و از زنهای زیبا چندان خوشش‌نمی‌آید.

سئوالات بیشتر از آقای «موزار» درحال هیپنوز جواب دو پاسخ بالارا روشن‌میکند.

آقای «موزار» اظهار میکرد که بعلت شغل و موقعیت اجتماعیش مجبور شده است که با زن زیبائی ازدواج کند، وگرنه باطناً اززنان فلج خوشش میآید.

برخورد ومقابله این دوفکر باهم موجب انقباض وفشارماهیچه‌ای ناخودآگاه شده بود درنتیجه دچار سردرد وبیخوابی‌بود.

آقای «موزار» درخواب هیپنوز به زمان گذشته و بدوران طفولیت برده شد ودرهیپنوز اینطورصحبت کرد:

«من مادر بسیار زیبائی داشتم، یکروز با دختر کوچك فلجی که همبازی کودکی من بود، بازیهای جنسی کودکانه میکردیم. مادرم سررسید، وقتی مرا باآن دختر دید، سخت تنبیه کرد.»

شعور باطن آقای «موزار» باو میگفت که : زن زیبا معادل تنبیه است، زیرا مادرش که زن زیبائی بود، اورا درزمان طفولیت تنبیه‌کرده بود، ولی دختر افلیج معادل‌عشق‌بازی ولذت است، زیرا درکودکی بادختربچه افلیجی عشق‌بازی میکرده است.

معالجه : چندین جلسه هیپنوتیزم و تلقین آقای «موزار» را از این فکر وسواسی مزاحم نجات داد و ناتوانی جنسی‌اش از بین رفت و از آن ببعد توانست زن بسیار زیبایش را راضی کند.

دخترخانم‌زیبائی‌که از پسران خیلی زود دلزده میشد وهیچگاه نمیتوانست بطورعمیق هیچ مردی را دوست داشته باشد.

دوشیزه «سادو» دختری زیباانداموزیباچهره بود، ولی درزندگی اجتماعی موفقیتی نداشت وازناراحتی وغم درونی مبهم ومجهولی رنج میبرد.

دوشیزه «سادو» بعلت زیبائی‌چهره وتناسب اندامش، درمحافل‌ومجالس درهمان‌برخوردهای اولیه نظر مردان را بسوی خود جلب میکرد. ولی درهمان آغاز آشنائی احساس میکرد که دوستی‌یاعشق عمیقی‌نمیتواند نسبت‌به هیچ مردی داشته باشد. وناخودآگاه باسخنان نیشدار درهمان جلسات اول یادوم مردان را از خود فراری میداد. وهرچه تلاش و کوشش میکرد و هرچه اراده میکرد، نمیتوانست جلو اظهارات وسخنان نیشدار وناراحت‌کننده خودرا بگیرد. درنتیجه دوشیزه «سادو» کم‌کم گوشه‌گیر وغیراجتماعی شد، درمجالس شرکت‌نمیکرد، احساس حقارت وکوچکی مینمود تابالاخره‌کارش بجائی رسیدکه قادر نبود بطور دسته جمعی با مردم معاشرت‌کند.

به درد خویش بساز وخموش‌کن حافظ
رموز عشق مکن فاش پیش اهل عقول

علت: علت بیماری دوشیزه «سادو» بعدازهیپنوتیزم روشن شد، علت بیماریش بسیارساده وجزئی بود. دوشیزه «سادو» اززمـان طفولیت ازپدرش نفرت داشت. زیرا پدرش در کودکی اورا به‌زور روی زانویش می‌نشانید، وبازوربدخترش دستورمیداد که اورا ببوسد وبطورمصنوعی احساس‌خوشحالی وشعف کند.

حالا شعورباطنش باو میگفت که همه مردها نفرت‌انگیـز هستند، زیرا پدرش از زمان طفولیت این فکر را در مغز او رسوخ داده بود. و درحال حـاضر وقتی با هـر مـردی آشنا میشد. در همان جلسه اول از او نفرت داشت و نـاخودآگـاه پسران و مـردان را از خـود میرنجانید.

معالجه: چندین جلسه هیپنوتیزم بدوشیزه «سادو» کمك کرد که افکارخودرادرناخودآگاهی تغییردهد. وچندی بعدگزارش دادکـه میتواند درجلسات رقص وپارتی شرکت کند، و زندگی اجتماعیش کاملا عادی ونرمال است، ودارای دوست پسری میباشدکه همدیگر را بشدت دوست دارند واحتمال دارد بزودی ازدواج کنند

پزشکانــ پزشکان وروانپزشکان، درمعاینات بیماریهای «روان‌تنی» و «روان‌عصبی» نظیرسردرد، تنگ‌نفس، بیخوابی وسایر اختلالات عصبی‌بایستی‌مراقب‌اختلالات وعقده‌های جنسی نیزباشند، وضمن شنیدن گزارش بیماری وخاطرات کودکی عوامل‌جنسی را نیز زیرنظرداشته باشند. ووقتی علت‌بیماری را عوامل عاطفی وجنسی وسایرعوامل روانی دانستند باید بدانندکه مؤثرترین روش معالجه این قبیل بیماریها هیچ داروئی نیست، بلکه فقط‌وفقط هیپنوتیزم‌است، روانکاوی هم بعلت اینکه تمرکزفوق‌العاده ایجاد نمی‌کند، نتیجه‌اش رضایتبخش نیست، واگر نتیجه کمی‌هم داشته باشد این‌نتیجه درطول دویا سه سال ممکن است به دست بیاید. در حالیکه ازطریق‌هیپنوزشش تا ۱۲جلسه بمدت ۵ تا ۱۱هفته کافی‌است‌که بیمار صددرصد معالجه شود.

بیمارانــ بیمارانیکه تصورمیکنندکه بیماری‌آنان هیچ‌ارتباطی‌باعوامل عاطفی‌وجنسی ندارد، باید متوجه‌باشندکه ممکن‌است عوامل‌عشقی‌وجنسی‌جزئی‌وکوچکی درگذشته دورباسایر علل وعوامل روانی وعاطفی ترکیب ومخلوط شده و وضع ناراحتی فعلی رابوجودآورده‌باشد. بنابراین شما هم موظف هستیدکه هیچ نکته عشقی وعاطفی را ولـو بی‌ربط وغیر مهم باشد فرو گذار نکنید وهمه چیز را صادقانه بدکتر روانپزشك یا پزشك خود بگوئید.

راهی است راه عشق که هیچش کناره نیست
آنجاجز آنکه جان بسپارند چاره نیست

عشاقــ پسران ودخترانیکه میخواهند موردتوجه جنس‌مخالف خودقرارگیرند، بایستی یك‌موضوع مهم‌توجه داشته‌باشند. وآن موضوع عبارت‌ازاینستکه دقت‌کنند طرف مقابل آنها از چه چیزخوشش‌میآید وازچه چیز بدش میآید. عشق ودوستی یك پسر ودختر یاحتی دو دوست که یکی رقص «راك‌اندرول» را دوست دارد ودیگری عاشق اوپرا وبـالت است چندان دوام و عمقی نمیتواند داشته باشد.

از رفتار وکلمات دوست خود بآسانی میتوانید پی به تمایلات اوببرید، خرید دو بلیط سینما بـرای دونفر که یکی عـاشق فیلمهای «مشتزنی» است ودیگـری «مشتزنی» را عمل وحشیانه میداندکارصحیح نیست، زیرا بهمان‌نسبت که اولی از تماشای فیلم لذت میبرد، دومی خسته، عصبانی وناراحت میگردد.

اشک خونین بنمودم به طبیبان گفتند
درد عشق است و جگرسوز دوائی دارد

> **بوسیله هیپنوتیزم، تحت شرائطی میتوان ایجاد عشق‌کرد ویا عشق را ازبین‌برد؛ ولی نه همیشه!**

ناخوشی‌هشتم

هیپنوتیزم وهمجنس دوستی (۱)

چگونه گاهی اوقات مادران باعث انحراف جنسی فرزندان خود میشوند؟

آقای «فدر» وقتی پسربچه کوچکی بود ، همیشه با دختربچه‌ها بازی میکرد و هروقت مادرش او را درحال بازی با دختر بچه‌ها میدید به شدت تنبیه کرده و سرزنش‌مینمود.

درنتیجه شعور باطن‌آقای «فدر» اینطور به وی الهام میکرد کـه جنس مخالف و رابطه جنسی هیچوقت نمیتوانند باهـم باشند، بدین‌ترتیب روحیه، روان وفکـرآقـای «فدر» مستعد همجنس‌دوستی شده بود وشکارخوبی برای همجنس‌پرستان بود، تـابالاخره در مـراحل اولیه بلوغ آنچه باید بشود شد، وآقای «فدر» باهمسـالان همجنس خودش‌آمیزش‌جنسی برقرارنمود. این وضع تاچند سال بعدازازدواج ادامه داشت وبازن خود ازطریق طبیعی نمیتوانست‌آمیزش داشته باشد، اینکار به اختلافات ونزاع بین زن وشوهر منجرشد، زندگی خـانوادگی درحال ازهم پاشیدن بود، تابالاخره بامراجعه به «خوابگر» پس‌ازچندماه و هرهفته یکبار هیپنوتیزم شدن معالجه گردید.

کلیه انحرافات جنسی بوسیله هیپنوتیزم قابل معالجه هستند، ازبدو پیدایش پزشکی و روانپزشکی‌تاکنون وسیله‌ای بهترازهیپنوتیزم وجودنداشته است‌که‌بتواند انحرافات وبیماری‌های جنسی را معالجه نماید.

هیچکس همجنس‌دوست ازمادر متولد نمیشود، بلکه همجنس‌دوستی انحرافی است کـه منحرف‌جنسی آنرا ازاجتماع‌کسب کرده‌است.

۱ـ Hypnotherapy and Homosexualitiy

ترجمه فصل ۱۸ کتاب دکتروان پلت ازصفحه ۱۲۳ تا ۱۲۵

دوعـامل درونی و اجتماعی موجب انحرافات جنسی میشوند. شخصی کـه ساختمان و سازمان روانی وجسمی‌اش مستعد است، وقتی درمحیط مخصوص ومناسبی قراربگیرد فوراًدچار انحراف جنسی میشود.

بعنوان مثال، اگر یکنفر بنابهردلیل وعلتی به جنس مؤنث دسترسی نداشته باشد ویـا اشکالات وموانع اخلاقی، اجتماعی ومذهبی وخانوادگی موجب عدم دسترسی وتحریم‌معاشرت دوجنس مخالف باشد اجباراً جنس مذکر بطرف همجنس خود روی میآورد. واولین بـرخورد درمحیط مناسب موجب انحراف جنسی وی میشود، وچون انجام اولین عمل جنسی بعلت لذت زیاد ایجاد تمرکز یا بعبارت دیگر ایجاد هیپنوز مینماید، لذا شخص منحرف جنسی دراولین تماس خود بخود هیپنوتیزم میشودکه همیشه با همجنسان خود آمیزش جنسی داشته‌باشد.

یکی‌دیگرازعوامل مؤثرابتلاء به‌همجنس‌دوستی‌معاشرت وتماس بایك بیمارهمجنس‌دوست میباشد، زیرا تلقینات وصحبت‌های شخص منحرف درددوست تازه‌اش مؤثـر واقع شده و وی را بسوی همجنس‌دوستی میکشاند، ولی گاهی اوقات هم مادران بنحوی‌که دربالا بیان شد بـاعث انحراف جنسی کودکانشان میشوند.

گاهی هم‌کمروئی و تلقین باعث‌گرایش بطرف همجنس میشود، یك مورد آن در زیـر بیان میشود.

چگونه کمروئی و خجلت گاهی موجب انحراف جنسی میشود؟

آقای «قولدوس» منشی بانك، جوانی‌بسیار لاغراندام بود، لذا بعلت لاغری بیش‌ازحد خجالت میکشید بادختران معاشرت‌کند، بدین‌ترتیب وضع و زمینه مساعدی برای ابتلاء بـه همجنس دوستی داشت.

یك جلدکتاب غیرعلمی درباره روابط جنسی بدست‌آقای قولدوس افتادکه در آن کتاب گفتار نادرستی درباره علائم مردان همجنس‌دوست نوشته بود، ازجمله‌اینکه «جوانان همجنس دوست از معاشرت بادختران چندان لـذت نمیبرند» همین تلقین غلط مـوجب شد کـه آقـای قولدوس تصور کند، که‌یك همجنس دوست بالفطره است این فکر اورا کاملابوحشت انداخت و بیشتر غیر اجتمـاعی شد، و کم کم بیشتر اوقات خـودرا با همجنسان خود میگذرانید ، تـا بالاخره به‌کلوپ «همجنس‌پرستان» درآمد و با همجنسان خود روابط جنسی برقرار مینمود.

معالجه: ولی‌هیپنوتیزم اورا نجات داد، زیرا درفاصله چند ماه باچند جلسه هیپنوتیزم معالجه‌شد وتوانست زندگی‌طبیعی‌را شروع‌کند ودارای زن‌وفرزندان‌گردد.

تلقینات خطرناك غلطی که درحال حاضر وجود دارد عبـارت از اینست کـه: «همجنس دوستان از نژاد خاصی هستند، همجنس دوستی غریـزی است، قـابل معـالجه نیستند همجنس دوستی ضرری ندارد» بدین ترتیب وقتی نـوجوانان بالغ تلقین‌پذیر و فـریب خور با این قبیل تلقینات مواجه میشوند، فوراً تحت تأثیر قرارگـرفته ودچار بیماری همجنس دوستی میشونـد، و پس از چند سال در اولین ازدواج متوجه میشوند کـه بهیچوجه قادر بنزدیکی طبیعی با زن خود نیستند ومشاهده مینمایند که کمترین ضرر همجنس دوستی اینستکه بیمار همجنس دوست قادر بازدواج وتشکیل خانه وخانواده نیست وقادربداشتن فرزند نمیباشد.

بطورصریح باید گفت که همجنس‌دوستی اعم‌ازاینکه رابطه‌ای بین زن بازن یامرد بامرد باشد عبارت از یك فکر احمقانه‌ای درمغز است که بیمار همجنس دوست جنس موافق خود را به‌جنس مخالف ترجیح میدهد، وتصور میکند آمیزش ومعاشرت با جنس موافق لذت‌بخش‌تر و بی دردسرتر از جنس‌مخالف است.

تنهاراه تغییرفکرهمجنس‌دوستی بوسیله هیپنوتیزم میباشد،باچند جلسه هیپنوتیزم‌بسهولت بیماری همجنس‌دوستی معالجه میشود.

بیماریهای جنسی بوسیله هیپنوتیزم قابل معالجه‌اند

ناخوشی نهم

هیپنو تیزم و کودکان عقب مانده (۱)

علاقمندان کردن کودکان به‌درس خواندن بوسیله هیپنو تیزم

مسئله کودکان عقب مانده غم‌بزرگ والدین است، زیرا هرپدر و مادری کودك خود را دوست دارد وبه‌آینده وی علاقمند است، کودکان عقب مانده گاهی ازبدو تولدکم هوش هستند، بعبارت دیگر یکدسته کودکان کم هوش وعقب مانده متولد میشوند، ولی دیگر کودکان بعداز تولد، شاید درسنین ۳ یا ۴ ببعد بعلت طرز رفتار غلط والدین یا همبازیها ویامعلمین دچارکم هوشی وعقب ماندگی میشوند.

هیپنوتیزم نمیتواندکودکانی را که عقب مانده وکم‌هوش متولدمیشوند معالجه‌نماید ولی دسته دوم ازکودکان عقب‌مانده‌که بعدازتولد دچارکم‌هوشی وعقب ماندگی میشوند بخوبی از طریق هیپنوتیزم قابل معالجه هستند.

دکتر «وان پلت» میگوید: «بسیاری از کودکان بسیار باهوش وجود دارند، که بعلل عاطفی یااضطرابات روانی دچار عقبماندگی شده‌اند، وبسیاری‌ازکودکان باهوش وبا استعداد هستند، که بهمین علل درس نمیخوانند.

آماری که دردست است نشان میدهدکه هیپنوتراپی مدرن در علاقمندکردن کودکان بدرس خواندن نتایج بسیار درخشانی داشته است دومورد از اعجاز هیپنوتیزم درروی کودکان که بدرس خواندن علاقمند شدند درزیر بیان میشود:

چگونه‌کودکی بکمك هیپنو تیزم بدرس خواندن علاقمند شد؟

«جان» کوچولو علاقه بدرس خواندن نداشت، ازدرس‌خواندن نفرت داشت، بازی را همیشه بدرس خواندن ترجیح میداد، درمقابل باهرنوع کوشش برای درس خواندن مخالفت

۱ـ Hypnotism and The Bakward Child

ترجمه ازکتاب دکتروان‌پلت فصل ۲۲ صفحه ۱۳۲ تا ۱۳۴

میورزید. پس‌از هیپنوز معلوم شد کـه این‌کـودك بشدت از معلم نـالایق ونفهم کلاس اولش میترسیده است. و حالا که کلاس سوم است، کودکی کودن وعقب مانده جلوه میکند. وترس اولیه باعث عدم تمرکز فکر وعدم علاقه بدرس خواندن شده است.

چند جلسه هیپنوتیزم به جان کوچولو کمك کرد که ترس را از خود دور کند، وبدرس خواندن علاقمند شود وچندی بعد پدرجان نوشت «جان میتواند حـالا خیلی‌کامل وروان وبـا علاقه زیاد درس بخواند، فهم ودرك وعلاقه‌اش نظیر یك پسربالغ است.

معلم مدرسه‌اش باحیرت زدگی وتعجب میگفت: «یك معجزه بوقوع پیوسته است» وهفته قبل که جان شاگرد تنبل وآخر کلاس بود، شاگرد اول شد.

درحال حاضر در دنیا هیچ وسیله مؤثرتری از هیپنوتیزم برای علاقمند کردن کودکان بدرس خواندن وجود ندارد، وهیپنوتیزم در اینخصوص وبرای تعیین هدف وسرنوشت کودکان اعجاز میکند، بعبارت دیگر میتوان گفت هیپنوتیزم کودکان را برای رسیدن بهدف بزرگ و سرنوشت‌آینده جادو میکند.

هیپنوتیزم نفرت‌کودکان را ازدرس خواندن ازبین برده، ودرآنان عشق وعلاقه وافری بدرس خواندن ایجاد مینماید.

هیپنو تیزم وداستان‌کودك کودن

«جین» کودکی عصبی‌بود ودرمدرسه بسیار بد کار میکرد ونه‌تنها علاقه‌ای بدرس‌خواندن نداشت، بلکه کـودکی‌کودن وتنبل بنظر میرسید. بعداز خواب هیپنوتیزم معلوم شدکه جین از کودکی‌که‌کمی ازاو بزرگتر است میترسد و اغلب اوقات مورد حمله وضرب وصدمه وی‌قرار میگیرد. درنتیجه شبها دچارکابوس ووحشت میشود، وروزها قادرنیست کـه فکرش را دربـاره کارهائیکه انجام میدهد بطورصحیح متمرکز نماید.

چندجلسه هیپنوتیزم ترس ووحشت این‌کودك را ازبین‌برد وحس‌اعتماد بخود این‌کودك را بازگردانید.

گزارش‌زیر نشان میدهد که‌هیپنوتیزم دراصلاح وبهبودسازی‌کودکان تاچه‌حد مؤثراست.

پدرجین مینویسد که: «حالات عصبی‌سابق از بین رفته است، واو حـالا بطـورکامـل از بازیهایش لذت میبرد. قدرت تمرکز فکرش توسعه یافته است. بنحویکه حالا ازهـر حیث در دبستان شاگرد اول است.

هیپنوتیزم نمیتواند، از غیب کیسه‌ها را پر پول کند، ولی بـه نسبت زیـادی میتواند، سرنوشت درخشانی برای کودکان بسازد. و به کودکان تلقین کند که باید آنقدر درس‌بخوانند و پیشرفت کنند که مهندس یا دکتر یا استاد یاشاعر یانقاش و.....بشوند.

بوسیله هیپنوتیزم میتوان سرنوشت وهدف کودکان را تعیین کرد.

ناخوشی دهم

لاغرشدن بوسیله هیپنو تیزم

چاق‌شدن بوسیله هیپنو تیزم

داستان خانم بسیارچاقی که بوسیله هیپنو تیزم لاغرشد(۱)

شکل ۱۹۷- تصویری از چاقی

خانم «مارگریت» دچار بیماری خاصی بود، وآن بیماری عبارت ازاین بود که دائماً در حال خوردن بود، بهیچوجه قادرنبود، جلو شکم همیشه گرسنه خود را بگیرد، در نتیجه این خانم بسیار چاق بود، واز هیکل چاق ونامتناسب خود نفرت داشت و مجبور بود لباسهای خارج از قواره بپوشد.

این خانم اظهار میکرد که سالیان دراز دارای اندامی باریک بوده‌است که میتوانست لباسهای جالب وجذابی بپوشد و بجای اینکه چنین هیکل مضحکه و مسخره‌ای داشته باشد بطور عادی میتوانست زندگی روزمره خود را بخوشی وشادمانی بگذراند.

خانم «مارگریت» خیلی کوشش کرده بود که از زیاد خوردن خود جلوگیری کند واز پرخوری بپرهیزد، ولی‌هرچه بیشتر کوشش کرده‌بود، نتیجه کمتری گرفته‌بود، بمحض اینکه تصمیم میگرفت که کمتر بخورد، ناخودآگاه وغیرارادی تحریك و غمگین وافسرده میشد، بخصوص در مقابل شیرینی وکیك بی‌تاب‌میشد واحساس میکردکه یك قدرتی از درون او را مجبورمیکند که بیشتر شیرینی وکیك بخورد.

دکتر خانوادگی خانم «مارگریت» میگفت‌که از نظر طرز کار غدد داخلی بدن هیچ اختلالی وناهماهنگی وجود ندارد وازنظر اعضاء داخلی وخارجی‌بدن هیچ عیب و نقصی وعلتی

---

۱ ــ ترجمه فصل ۲۸ صفحه ۱۶۰تا۱۶۳ کتاب دکتروان پلت

ندارد و نتیجه آنکه چاقی این خانم مربوط به نارسائی غدد داخلی و یا سایر عوامل بدنی و وظائف‌الاعضائی نیست، بلکه بعقیده وی پرخوری بیش‌ازحداین خانم یك‌علت عمیق روانی‌دارد.

داستان زندگی

وقتی خانم «مارگریت» داستان زندگی خود را تعریف کرد معلوم شدکه این خانم با یك رشته شرایط و اوضاع و احوال خاصی روبرو شده است. در سن پنج سالگی پدر و مادرش را از دست داده بود، زیرا در یك تصادف رانندگی هردو کشته شده بودند ومارگریت پنج ساله زنده مانده بود.

بخاطر میآورد که بعداز کشته شدن پدرومادرش، پدربزرگ و مادربزرگ پرورش و نگهداری طفل را بعهده گرفتند، ودرسن شانزده سالگی عاشق معلم‌موسیقی‌اش‌شد، و فوراً پدر بزرگ ومادربزرگ اورا بمسافرت‌فرستادند ودراین مسافرت «مارگریت ۱۶ ساله سراسر ایام را درافسردگی واندوه بسرمیبرد، بعدها ازدواج کرد و گرچه همسرخوبی نصیبش شده بود، ولی هیچگاه بطورحقیقی وواقعی او را دوست نداشت.

خانم مارگریت میخواست بچه‌دار بشود، ولی وقتی بعدازتلاشهای زیاد بچه‌دار نشدند، تصمیم گرفتندکه یك‌بچه انتخابی را بفرزند خواندگی قبول کنند.

متأسفانه برای این پسرخوانده‌ایکه حالا بزرگ شده بود، گرفتاری پیش آمد، وقتی متوجه شدکه پلیس درتعقیب او میباشد، فرارکرد وهیچگاه دیگر بازنگشت وهیچ خبری ازاو بدست نیامد.

شبانه روز درحال‌خوردن

ازآن ببعد خانم مارگریت هیچ علائق دیگری نداشت وزمانی متوجه شدکه دید شبانه روز درحال خوردن است ومشاهده میکردکه روزبروز چاقتر وچاقتر میشود هرچه بیشتر چاق میشدکمتر مایل بود ازخانه خارج شود، وتماسهای اجتماعیش بامردم کمتروکمتر میشد، درنتیجه بیشتر وبیشتر خودرا افسرده وبدبخت حس‌میکرد. وتنهاعلاقه‌اش درزندگی، درداخل خانه خوردن شیرینی وکیك وغذاهای مختلف بود وبدانوسیله خود را تسلی و تسکین میداد، خانم مارگریت نمیتوانست بفهمدکه چرا او باید ناخودآگاه مجبور باشد که اینقدر به چیزهای شیرینی علاقه داشته باشد.

به خانم مارگریت گفته شدکه علاقه وی بخوردن شیرینی جات یك علت خاص روانی دارد، که درحال حاضر نمیتواند بفهمد یا بیاد بیاورد ولی درحال هیپنوز بخاطر خواهدآورد.

دراولین جلسه‌ایکه هیپنوتیزم شد، تلقین گردیدکه تاجلسه آینده خودبخود افکاری در مغزش خواهد درخشید وبخاطر خواهد آورد که چرا تااین اندازه به شیرینی‌جات باطناً علاقمنداست، درحالیکه درظاهرمیداندکه خوردن شیرینی‌جات برای‌او مضراست ودرظاهر از خوردن شیرینی نفرت دارد.

یك هفته بعدکه خانم مارگریت برای هیپنوتیزم شدن جلسه دوم آمد اظهار داشت که بوضوح بیاد آورده است که علت علاقه او به شیرینی جات چیست؟ بخوبی بخاطر آورد که وقتی پدر ومادرش در تصادف اتومبیل کشته شدند، خیلی وحشت‌زده ومیترسید. دراوائل مرتب گریه میکرد.

پدربزرگ ومادر بزرگ بالاخره فکرکردند که برای ساکت‌کردن اوچکار باید بکنند خانم مارگریت بخاطر آوردکه پدربزرگ ومادربزرگ او را ساعتها روی زانوی خود می نشانیدند واز او پرستاری ونوازش میکردند، پدربزرگ او قصه‌میگفت وباو دائماً شیرینی‌میداد وظاهراً ساکت وخوشحال میشد. مادربزرگ هم همین کار را میکرد وخانم مارگریت بخاطر آوردکه چقدر خوشحال میشد وقتی در اثر گریه وجیغ وداد و فریاد فوراً اورا روی زانو می نشاندند وباو شیرینی میدادند.

خانم مارگریت بخاطر میآوردکه چطور دراولین عشق خود وقتی شکست خورد، سعی کرد باخوردن جعبه‌های شیرینی خودرا تسکین وتسلی‌دهد.

درواقع حالا بازهم بخاطر میآوردکه درگذشته هروقت رویداد ناگواری درزندگی برایش پیش میآمد ناخودآگاه باخوردن شیرینی خود را تسکین میداد.

درخواب هیپنوتیزم باو تلقین شد که حالا دیگر آن مارگریت پنج یاشش ساله افسرده وغمگین نیست‌که باشیرینی اورا تسکین بدهند. بنابراین بایستی آن احساسات‌کودکانه را در حال‌حاضر دور بریزد باوتلقین شدکه درآینده بسهولت قادر خواهد بودکه ازغذا خوردن زیاد بپرهیزد، ووقتی‌که دراثر کم خوردن غذاوشیرینی وزن بدنش‌کم‌شد قادرخواهد بودکه لباسهای بهتری بپوشد. بامردم دوباره معاشرت کند ، واز زندگی عادی و روزمره خود لذت ببرد، بخانم مارگریت تلقین شدکه درذهنش تصویری ازخود مجسم کندکه خانمی باریك ولاغراست وهروقت که ازخوردن خودداری مینماید، اندامش لاغرترومتناسب‌تر میشود. دکترخانوادگی خانم مارگریت هم یك برنامه غذائی مناسبی برای او تنظیم‌کرد، وخانم مارگریت پس‌ازچند جلسه هیپنوتیزم احساس‌کردکه براحتی‌قادر است دست‌از زیادخوردن بردارد واحساس میکرد که دیگر تمایلی بخوردن شیرینی‌جات ندارد.

یکسال بعد چنین نوشت‌که ۴۲ پوند ازوزنش‌کم شده است واحساس میکند که زندگی شادمانه‌ای را ازنو شروع‌کرده است.

اگرعلت پرخوری فقط یکنوع عادت باشد. بازهم هیپنوتیزم باعث کم خوری وکم اشتهائی میشود.

من (نویسنده کتاب) بعنوان آزمایش جوان پرخوری را هیپنوتیزم‌کردم وباو تلقین نمودم‌که هنگام خوردن غذا درقاشق دهم سیرخواهی شد ودرقاشق سیزدهم بکلی سیرخواهی‌بود وبهیچوجه میل‌بخوردن غذا نخواهی داشت.

نتیجه‌آزمایش درخشان بود.

تجسم اندامی متناسب وزیبا درحال‌هیپنوز

شعور باطن قادر است هرشکل اندامی‌را که ما درنظرمجسم می‌کنیم برای مابسازد واین یکی‌از کارهای عجیب و خارق‌العاده دنیای ناخودآگاه است.

«لسلی‌لوکرون» درکتاب «خود هیپنوتیزم» مینویسد:

درجریان معالجه یك خانم بسیارفربه وچاق از او خواستـم که عکسی از زمان لاغری خود بیاورد، ولی چون چنین عکسی نداشت، باوگفتم عکس زن جوان لاغری رادرلباس‌شنا از مجله‌ای بریده وسرآنرا قطع‌کند وکله یکی ازعکسهای خود را بجای آن بچسباند وگفتم‌این عکس را روی آئینه منزل بچسباند تا هردفعه که خود را می‌بیند آن عکس را ناگـریز تماشا کند وفکرکند «راستی این من هستم»... وحتی‌گفتم درموقع خواب هم خود را بهمان شکلی که ‌میخواهد یعنی مثل آن عکس درفکر مجسم‌کند.

با این توضیح فهمیده میشودکه شعورباطن قادر است، خود بخود شخص را لاغرنماید.

درنتیجه هیپنوتیزم که تنهاوسیله راه یافتن بدنیای درون است، درلاغر نمودن چاق‌هـا نقش‌بزرگی بعهده دارد.

داستان دوشیزه خانمی‌که میخواست چاق شود

این دوشیزه خانم ۲۳ ساله از یکی‌از شهرستانهای ایران بتهران آمده بود، چهره‌ای سبزه قدی بلند ولی بسیار لاغر داشت اصلا میل به غذا نداشت، صبح ناشتائی نمیخورد، ظهرو شام میل بغذا نداشت، بایکی دوقاشق سیرمیشد.

در خواب هیپنوتیزم اورا به زمان کودکی بعقب بردم، تا بسن چهار سالگی‌رسید.

گفتگوی خود را درحال هیپنوز با این دوشیزه خانم عیناً نقل‌میکنم.

شماهم‌اکنون درسن‌چهارسالگی‌هستید،چه‌میکنید؟کجاهستید؟ حرف بزنید. من‌میترسم! چرا؟

هوا تاریك شده ویك بزغاله مرا دنبال میکند، من ازپله‌هـای خانه‌مان بالامیروم، بـالا رفتم بزغاله نتوانست بدنبال من بیاید، زیرا باطناب بسته شده است.....درطبقه بالاخانـه در اطاق تنهانشسته‌ام، گریه میکنم، غروب است، میترسم.

حالا چرا میترسید؟

درخانه‌ما هیچکس‌نیست، مراتنها گذاشته ورفته‌اند، من‌ازصدای‌گربه‌هامیترسم، گربه‌ها روی دیوارجیغ میکشند، صدایشان شبیه‌گریه بچه است.

داستان هیپنوتیزم این دوشیزه خانم را بطورکامل ومفصل درخاطرات جداگانه‌ای‌بیان خواهم‌کرد، خلاصه‌آنکه، این‌دوشیزه خانم ازبرگ وسایه درختها میترسید، ازمرده میترسید ازسوارشدن به ماشین میترسید، ازگربه میترسید وهریك ازاین‌ترسها علل زیادی داشت کـه تماماً از زمان طفولیت سرچشمه میگرفت.

بکمك هیپنوتیزم ترسهای این خانم ازبین رفت وباوتلقین شدکه از امشب غذای زیاد و مفصلی خواهد خورد، زیرا اشتهایش زیادشده است، دوروزبعد وقتی مجدداًمراجعه کرد اظهار داشت من ازپرخوری خود تعجب میکنم وهرچه میخورم سیر نمیشوم. خــواهشمند است تلقین کن که من غذا باندازه ومتوسط بخورم.

خاله‌اش که وی را همراهی میکرد اظهار داشت پریروزعصر که ازاینجارفتیم‌هنگام‌شام غذای همه را خورد وپدرش تعجب‌زده وباحیرت نگاه میکرد.

چاق شدن ولاغرشدن از راه هیپنوتیزم بسیار آسان است

ناخوشی یازدهم

معالجه لکنت زبان ازطریق هیپنو تیزم(۱)

دکتر، آقای «آلروتز» بمن نوشت: «من خوشحال میشوم، اگرشما بتوانیدکاری برای این بیمار مبتلا به لکنت زبان انجام دهید» آقای «آلروتز» جوان خوش قیافه‌ای است، ولی همین ناراحتی در صحبت‌کردنش او را درزندگی عقب انداخته است، لکنت‌زبانش موجب‌شده که او از برخوردهای اجتماعی اجتناب نماید و از رفتن بکار و اشتغال خودداری نماید.

وقتی «آلروتز» بیچاره شروع به‌بیان داستان زندگیش‌کرد، معلوم‌شدکه چقدرناراحت است، زیراکه خیلی به سختی میتوانست صحبت نماید. تلاش و تقلای زیاد میکرد، که صحبت کند، ولی بهمان نسبت‌کلمات به سختی از دهانش خارج میشد.

به‌آقای «آلروتز» گفتم، که بافشار صحبت نکند، بلکه‌کلمات را آهسته، ملایم، باکشش و آهنگ‌دار بیان نماید. عملاً تمام‌کسانیکه مبتلا به لکنت‌زبان هستند، چنانچه آرام، با تأنی و ملایم صحبت‌کنند و حروف‌کلمات را قدری بکشند، میتوانندبدون لکنت صحبت نمایند.

طوریکه بعداً خواهیم دید علت لکنت‌زبان مربوط به فشار و انقباض عضلات و اعصاب دستگاه تکلم است، چنانکه این‌کشش وفشار ازبین برود، الکن میتواند براحتی صحبت‌کند. بهرطریق به‌آقای «آلروتز» کمك شدکه‌بتواند بتمام‌سئوالات جواب‌بدهد، وتا حدودی‌توانست تاریخچه زندگی‌گذشته‌اش را بیان نماید.

به‌شکلی‌که اظهار میداشت، درسراسر زندگی‌اش دچارلکنت‌زبان بوده است، بهیچوجه نمیتوانست خاطره و حادثه‌ای را بیاد بیاوردکه باعث لکنت زبانش شده باشد . فقط خاطرات بسیارزیادی‌داشت ازاینکه لکنت‌زبانش موجب بدبختی‌های‌بزرگی درزندگی‌اش شده‌است.

در مدرسه وضعیت بسیاربدی داشت، برخی آموزگاران اورا مثل شوخی و خنده قرار

۱ـ Stammering ترجمه فصل ۳۵ صفحه ۱۸۳ تا ۱۸۶ کتاب دکتر وان پلت

میدادند و سایر شاگردان هریك بنوبه خود موجب اذیت و آزارش میشدند، خواندن کتاب در کلاس عفریتی بود که جسم وجان او را در چنگال میگرفت.

وقتی دوران تحصیل را تمام کرد، بهترین روشی که بنظرش میرسید دوری از اجتماع و اجتناب ازمردم بود. خرید کردن ایجاد ناراحتی بزرگی برای او میکرد، زیرا تصورمینمود که هنگام خرید همه مردم میایستند و باو نگاه میکنند که چگونه با زور وفشار کلمه‌ای را از دهان خارج میکند.

آقای «آلروتز» از مسافرت کردن با قطار و اتوبوس و خرید بلیط نیز نفرت داشت. در سرکارش از تلفن کردن مأیوس بود و دستاویزی برای شوخی و بذله گوئی دیگران بود، با رئیس هیچوقت صحبت نمیکرد. چون هنگام صحبت کردن با مقامات بالاتر از خودش بیشتر و به شدت دچار لکنت‌زبان میشد.

عجیب این بود که هروقت آقای «آلروتز» تنها بود و میخواست با سگش صحبت کند اصلاً دچار لکنت نمیشد و مثل اشخاص معمولی صحبت میکرد. و بعلاوه بخوبی و به تنهائی با خودش میتوانست صحبت کند یا کتاب بخواند. و از این موضوع مات و متحیر مانده بود، که چرا در تنهائی یا هنگام صحبت با سگش برای مدتی لکنتش بکلی رفع میشد، ولی دراجتماع و حضور دیگران قادر به صحبت کردن نبود.

بهرحال برای آقای «آلروتز» تعریف شد، که علت اینکه چرا در تنهائی با سگش میتواند صحبت کند، ولی در اجتماع با مردم نمیتواند صحبت کند، اینستکه او مطمئن است که سگش نمیتواند از او عیب و ایراد بگیرد ، بنابراین هنگام صحبت کردن با سگش خود را نمیترساند وازایراد هم نمیترسد. این موضوع، وجود مردم یك عامل «محرکی» برای لکنت زبان او شده بود، که پاسخ این «بازتاب» لکنت بود، هنگام صحبت بامردم میترسید که دچار لکنت و اشتباه شود.

بدین ترتیب هروقت میخواست با مردم یا با تلفن صحبت کند، بطور خودکار و انعکاسی دچار لکنت میشد.

نکته‌دیگر اینکه هرچه او بیشتر وسخت‌تر تلاش میکرد، وضع لکنتش بدترمیشد، ولی هروقت ملایم‌تر و بدون فشار وکشش عضلانی صحبت میکرد، لکنت رفع میگردید.

به آقای «آلروتز» تعلیم داده شد که هنگام صحبت کردن بامردم اهمیتی برای آنها قائل نیست. درحال حاضر اوفقط ازاین میترسید که هنگام صحبت کردن دچار اشتباهی شود ومورد تمسخر قرارگیرد، و این ترس علت و ریشه‌ای درگذشته داشت که چه عامل و علتی باعث‌شده که آقای «آلروتز» صحبت کردن با مردم را خطرناك بداند ، بخصوص ترس از اینکه مبادا دچار اشتباه شود.

آقای «آلروتز» در اینخصوص چیزی نمیدانست ، و چیزی هم از زمان کودکی بیاد نمیآورد.

باو گفته شد که درحال حاضر احتیاجی نیست که به‌حافظه خودفشاری وارد آورد، زیرا بعد ازاولین جلسه هیپنوتیزم که‌توانست خودرا رلکس و وانهاده نماید، همه‌چیزرا بیادخواهد آورد.

اولین جلسه هیپنو تیزم ـ در اولین جلسه هیپنوتیزم به آقای «آلروتس» تلقین و تعلیم داده شد، که بجای‌کنترل و فشار آوردن برخود هنگام صحبت‌کردن ، عضلات خود را شل و وانهاده کند.

دومین جلسه هیپنو تیزمـ دردومین جلسه هیپنوتیزم به او تلقین شد درخلال این هفته، خاطراتی را به یاد خواهدآورد، مربوط باینکه چه چیزی برای‌اولین‌بار باعث ترس و وحشتش ازهیپنوتیزم شده است.

سومین جلسه هیپنو تیزمـ وقتی‌آقای «آلروتس» برای‌سومین‌جلسه معالجه‌آمد، داستان زیررا بیاد آورده بود و چنین تعریف‌کرد.

زمانیکه من در طفولیت به سن چهار یا پنجساله بودم، در همسایگی ما نیزبچه‌ای‌بهمین سن یا بیشتر زندگی میکرد، این پسربچه‌گویا دچار لکنت‌زبان بود، و قیافه مضحکی‌داشت، روزی‌که صحبت‌کرد، یا لکنت داشت ویا اتفاقاً با لکنت صحبت‌کرد، و منهم‌که‌کودکی بیش نبودم باو خندیدم و طرز صحبت‌کردن اورا تقلیدکردم ، پدرم ناگهان برآشفت و فریاد زدکه اگریک‌مرتبه دیگراینطورصحبت‌کنی، زبانت را میسوزانم، زیرا پدرم نمیخواست من‌مانندآن پسربچه دچار لکنت شوم و برای اینکه بیشتر مرا بترساندکه ازآن پسر تقلید نکنم، بازوی مرا گرفت و آتش سیگاری راکه دردست داشت بنزدیك لبهای من آورد و گفت اگر یکمرتبه دیگر اینطور صحبت‌کنی، با این آتش سیگار زبانت را میسوزانم.

من‌بشدت ترسیدم، وازآنروزببعد هروقت میخواستم درحضورپدرم صحبت‌کنم میترسیدم که مبادامن بد صحبت‌کنم و پدرم زبان مرا با آتش سیگارش بسوزاند.

باین ترتیب میبینیم‌که بزودی فشار عضلانی زبان و دستگاه صوتی بیمار شروع میشود ، واگرچه پدرش‌هیچوقت این‌تهدید احمقانه را اجرا نکرد، ولی‌کودك همیشه از صحبت‌کردن نزد پدرش میترسید و ازآن روز ببعد همیشه درحضور پدرش ساکت و بدون صدا می‌نشست‌روز بروزوضع تکلم‌کودك بدترمیشود و با هر کس‌که برخورد میکرد، مثلا معلمش، ویاکسان‌دیگر بیاد پدرش میافتاد و زبانش دچار لکنت میشد. این وضع درمدرسه بتدریج بدتر شد، تا اینکه بیمار درکودکی متوجه شدکه عیبی در صحبت‌کردن دارد وتصورکردکه قطعاً وحتماً دچاریك نوع بیماری و عارضه‌ای در زبان ودستگاه تکلم است.

جلسات بعدی هیپنوتیزمـ آقای «آلروتس» چند جلسه دیگر هیپنوتیزم شد،در حال هیپنوز باو تلقین شدکه حالا دیگر آن‌کودك ترسو نیست، وحالاکسی دیگر نمیخواهد، زبان اورا بسوزاند، و اگردرصحبت‌کردن دچاراشتباه شود،کسی زبان اورا نخواهد سوزاند در واقع‌کسی توجهی ندارد به اینکه‌آیا او با لکنت صحبت میکند یا نه. به او تلقین شد حالا دیگر از هیچ‌چیز نمیترسی و هیچ اندوه و نگرانی نداری، درحال حاضر تو میتوانی‌آرام و

خوب صحبت کنی، عضلات زبان ودستگاه تکلمت شل هستند، شما همانطورکه با سگتان خوب میتوانید صحبت کنید بامردم هم میتوانید خوب صحبت کنید»

همچنین باو تلقین شدکه‌تصور کند باکمال اعتماد واطمینان درحال صحبت کردن بامردم است، بدون اینکه دچار لکنت شود.

پس ازچند هفته هیپنوتیزم و تلقین آقای «آلروتس» کاملا خوب شد و یکسال بعد نامه نوشت که لکنت زبانش‌خوب شده و عود هم نکرده است.

درباره معالجه لکنت زبان‌کتاب جیبی‌کوچك جداگانه نوشته‌ام در آن‌کتاب به علل مختلف لکنت زبان اشاره کرده‌ام، بعلاوه یادآور شده‌ام، که در معالجه لکنت زبان باید از هیپنوتیزم وتنفس تواماً استفاده شود. بهرحال تا بامروز هیپنوتیزم بهترین روش برای‌معالجه لکنت زبان بوده است.

هیپنوتیزم بهترین‌وسیله معالجه لکنت زبان است

ناخوشی دوازدهم

معالجه افسردگی و خستگی عصبی بوسیله هیپنوتیزم

خانم «فلونل» افسرده و خسته بنظر میرسید، بنا به اظهار دکترش مدت پنج سال بود که از خستگی و تحلیل رفتگی مغزی وجسمی رنج میبرد. بعلاوه سردرد شدیدی نیز بهمراه داشت، درست مانند نواری از درد اطراف سرش حلقه شده بود، بیخوابی، زود خشمی،فقدان تمرکزفکر، یا بعبارت دیگر تشتت وپراکندگی فکر، حافظه ضعیف واندوه و افسردگی‌دائماً اورا رنج میداد.

خستگی وکوفتگی این‌خانم آنچنان شدید بودکه اغلب اوقات‌هفته‌ها درروی‌تختخواب اطاق، خودرا زندانی میکرد، وقتی برای معالجه نزدمن «وان‌پلت»آمد، اورا ازداخل ماشین روی دست حمل کردند.

دکتر خصوصیش میگفت‌که این‌خانم بوسیله متخصصین مختلف‌آزمایش وثابت شده است که ازنظر عضوی تمام اعضاء بدنش سالم است.

بطوریکه خانم «فلونل» داستان زندگیش‌را تعریف میکرد، میگفت‌که در۲۴سالگی که ازدواج کرده روحیه‌ای سالم و با نشاط داشته است، و هیچ سابقه اختلال عصبی درخودش ویا خانواده‌اش وجود نداشت، فقط همیشه متمایل به ابراز حسادت بوده است.

وقتیکه ازدواج کرد، این تمایل به‌حسادت برروی شوهرش متمرکز شد. بمحض اینکه شوهرش وارد خانه میشد، اورا متهم میکردکه دراداره مشغول لاسیدن با دخترهای اداره‌اش

۱_ Depression

ترجمه از فصل ۲۹ صفحه ۱۶۳ تا ۱۶۶ کتاب دکتر وان‌پلت بنام (اسرار هیپنوتیزم)

بوده‌است. و درهمه جا به‌زنهای دیگر نگاه کرده است . بدین‌ترتیب خوی حسادتش روزبروز تقویت میشد، و هرروز بیشتر تمرین و ورزش حسادت میکرد .

شکل ۱۹۸- افسردگی وخمود روحی

یك روز ناگهان سردرد شدیــدی بسراغش آمد و آن عبارت از لحظه‌ای بود که اثر ماتیك‌لبی را در روی یقه پیراهن شوهرش مشاهده کرد.

شوهرش بیهوده دفاع‌میکرد که ممکن‌است، یکی ازهمکارانش بعنوان‌شوخی یقه‌پیراهن او را ماتیکی کرده است. وقتی روز دیگر از اداره بازگشت این حدس درست بود ، زیــرا رفقاگفته بودندکه ما یقه پیراهن توراماتیکی کردیم که ببینیم زن تو چقدر حسادت دارد.

بهرحال در آنهنگام خانم «فلونل» دچار حالتی از هیستریك شده بود و اظهار میکرد که دچار آشفتگی و حملات شدید مغزی شده است . میگفت که در حالت وحشتناکی بسر

میبرد، کاملا بیخواب شده است ، در هفته فقط یك چشم بهمزدن بخواب میرود . دچار سردرد شدیدی است، بطوریکه‌احساس میکندکه سرش میخواهد منفجرشود.

خانم «فلونل» میگفت‌که گاهی تصمیم میگیرم شوهرم را ترك کنم، ولی لحظه‌ای بعد فکرمیکنم‌که زندگیم از هم‌پاشیده خواهد شد.

بدین‌ترتیب تفکر ذهنی‌خانم «فلونل» در دوجهت‌کشیده میشد، بنابراین تعجبی نداشت که مغزش درحال انفجار باشد.

خانم «فلونل» معتقد بود که بیماریش مربوط به اضطراب فعلی او نیست ، زیرا مدتها قبل شوهرش همه حقایق را باوگفته است و مطمئن است‌که درحال حاضر زن دیگری هم در زندگی او نیست. خانم «فلونل» گفت درحقیقت اگر بیماری وخستگی فعلی عصبی‌را نمیداشت میتوانست درحال حاضر زندگی شیرینی با شوهرش داشته باشد. ولی این ناخوشی عصبی هر نوع زندگی عادی و اجتماعی را برای او غیرممکن‌کرده است.

باهمه شك و تردیدی‌که خانم«فلونل»داشت مجبورشد قبول‌کندکه همه‌ناراحتیهای‌روانی فعلی او مربوط بدنباله همان رویداد سالها پیش است.

برای خانم «فلونل» تشریح شدکه درحال حاضر خودرا بین دوطرز فکر مخالف قرار داده است، یکی اینکه آیا شوهرش را ترك‌کند و دوم اینکه آیا بماند ومبارزه‌کند؛ این‌وضع، کشش در اعصاب وعضلات وی بوجود میآوردکه موجب سردرد و سایر اضطرابات میشد واین اختلالات بنوبه خود باعث ترس وی شده ومجدداً کشش و انقباض عضله‌ای وعصبی بیشترمیشد و همان دوروتسلسل شیطانی‌بوجود میآمد.

برای خانم «فلونل» خیلی آسان بودکه ریشه همه ناراحتی‌هایش را از احساس‌حسادت روزهای اولیه‌اش بداند، ولی درحال حاضر قادر نبود چنین وضعی را بخاطر بیاورد.

دراولین جلسه هیپنوتیزم‌بخانم «فلونل» یاد داده شدکه چطور خودرا شل ووانهاده‌کند، درجلسه دوم هیپنوتیزم‌که یك هفته بعد شروع شد بخانم «فلونل» تلقین شدکه‌همه خاطراتی را که باعث ناراحتی‌های وی شده است بخاطر خواهد آورد.

درجلسه سوم هیپنوتیزم‌که یك‌هفته بعد شروع شد خانم‌فلونل همه رویدادها را بخاطر آورد و بهمه جریانات‌گذشته پوزخند زد. اوگفت‌که حالا بخوبی میفهمدکه چه عواملی باعث اضطراب و ناراحتیهای وی شده است.

خانم فلونل میگفت‌که من واقعاً احمق و دیوانه بودم.

در جلسه چهارم هیپنوتیزم‌که یك خواب سبکی بود اظهارکرد حالا بخوبی علت همه ناراحتیهایش را میداند وبخوبی قادراست خودرا ازآنهمه ترس و وحشت بیدلیل خلاص کند.

درجلسه پنجم هیپنوتیزم به خانم فلونل تلقین شد، که مانند هنرپیشه‌ای خودرا درصحنه زندگی حس‌کند، و همه امور زندگی را بمنزله نمایشی بداندکه او هم نقشی در آنها دارد ، درعین حال باید همیشه خوشحال، مسرور و بانشاط باشد.

وقتی خانم فلونل برای ششمین جلسه هیپنوتیزم آمد، بسیار سرحال، با نشاط وخندان بود و اظهار میکرد که کاملا خوب هستم، درششمین جلسه هیپنوتیزم به خانم فلونل تلقین‌شد که مانند زنان بزرگ بالغ باوقایع وحوادث زندگی‌مقابله‌کند نه‌مانندکودکان حسود وزودرنج.

خانم فلونل برای هفتمین‌بار هیپنوتیزم شد و دوسال بعد نوشت که حالم بسیارخوبست و از زندگی زناشوئی خود بسیار لذت میبرم.

خستگی‌های باصطلاح عصبی، افسردگی، زودخشمی،ضعف‌حافظه، دردورنج‌های مبهم و نامعلوم، برخی‌سردردها بوسیله هیپنوتیزم بخوبی قابل معالجه‌اند

ناخوشی سیزدهم

ترک سیگار (۱) باهیپنوتیزم

«مستر آلبرت» ریزه میزه، ازاینکه بیش‌از اندازه سیگار میکشید ناراحت بـود، شصت سیگار دریکروز، علاوه براینکه ازعهده خرید آن برنمیآمد، سـردرد، تنگ‌نفس وطپش قلب او را به شدت ناراحت‌کرده بود. اشتها بـه غذا نداشت، عصبی، ناآرام وکم‌طاقت شده بود و بی‌خوابی مزیدبرعلت بود.

حافظه‌اش روزبروز ضعیف‌ترمیشد، ونمیتوانست فکر خود را برروی موضوعی متمرکز نماید ظاهراً سیگار را از زمان طفولیت شروع کـرده بود، ولی درچند سال اخیر متوجه شده که بیش‌از اندازه سیگار میکشد ، خیلی تلاش‌کرده بودکه دست‌از سیگار کشیدن بردارد ولی نتوانسته بود. چون بعلت‌کشیدن سیگار ناراحتیهای جسمی وروحی‌اش شدیدترمیشد لذابعنوان آخرین امید بسوی هیپنوتیزم روی‌آورده بود.

به مستر آلبرت گفته شدکه اگرچه سیگار را اززمان طفولیت شروع کرده است، ولی‌با وجود این بایستی افراط وزیاده روی درآن دلیلی داشته باشد.

گرچه ممکن است به زورهیپنوتیزم دست‌ازکشیدن سیگار بردارد، ولی اگرعلت اصلی آن کشف‌نشود بجای سیگار چیزدیگری نظیرمشروب یاسایرداروهای مخدرممکن است جانشین سیگارشود، مگراینکه علت افراط درکشیدن سیگار معلوم گردد.

مستر آلبرت خیلی تلاش‌کرد، که علت زیاده روی درسیگار رابیادبیاورد، ولی‌چیزمهمی بنظرش نرسید. اوفقط گفت‌که بیادمیآورد اززمانی‌که شاگرد مدرسه بوده سیگارمیکشیده‌است. وهروقت گرفتاریهای زندگی‌اش زیاد میشده وباموضوعات ومسائل زندگی روبرو میشده آتش زدن یك‌سیگارپاسخ مشکلاتش بوده است.

۱_Excessive Smoking

ترجمه فصل۲۴ کتاب صفحه ۱۸۰ تا۱۸۳ دکتروان‌پلت

به مستر آلپرت گفته شد که درحال‌حاضر احتیاج نیست که بـه حافظه خود فشار بیاورد، بلکه پس‌ازاینکه درحال‌هیپنوز یادگرفت کـه چطور خـودرا رلکس وو انهاده کند، خود بخود بیادش خواهدآمد که علت زیاده روی‌اش در کشیدن سیگار چه‌بوده است. معالجات هیپنوتیزمی شروع شد، دراولین‌جلسه هیپنوتیزم باو یادداده شد که چطور خود را بطورطبیعی شل وو انهاده کند تااعصابش آرامش خودرا بازیابد.

حتی درپایان اولین هفته مستر آلپرت گفت که اواحساس‌آرامش بیشتری میکند وتوانسته است درمدت یك هفته کشیدن سیگار را کمتر کند.

باو تلقین شد کـه این بهبود جزئی مربوط باین بوده کـه توانسته است عضلات خود را شل و وانهاده نماید بهبود ومعالجه واقعی در جلسات بعد شروع خواهد شد.

درجلسه دوم هیپنوتیزم به مستر آلپرت تلقین شد که خیلی بروشنی و وضوح علت افراط در کشیدن سیگار رابیادخواهدآورد.

وقتی مستر آلپرت درجلسه سوم برای هیپنوتیزم آمد، داستان خارق‌العاده‌ای را درباره تشدید ناراحتی عصبی‌اش بیاد آورده بود.

ظاهراً درزمان طفولیت خیلی ترکه باریك وضعیف بوده است وکمی‌متمایل به گوژپشتی ودرحال‌حاضرهم ریزه وترکه باریك بود.

در طفولیت اکثراً بوسیله سایـر شاگردان مورد اذیت و آزار قرار میگرفت و تقریباً بچه‌های همسن‌وسال خودش باو زور میگفتند وپدر ومادرش اجباراً مدرسه اورا عوض میکردند و بیش از ده مدرسه عوض کرده بـود. و این اشتباه پدر ومادر وضع روانی‌او را بدتر میکـرد زیرا مستر آلپرت کوچولو همیشه یك‌بچه تازه واردی بود، برای بچه‌ها تازگی‌داشت.

در کودکی کشیدن سیگار را ازپدرش تقلید میکرد، ودرمدرسه بـا کشیدن سیگار سعی میکرد شخصیت خودرا بالابرد بدین‌ترتیب اوعادت کرد که درحضور دیگران باکشیدن سیگار شخصیت خودرا بزرگتر نشان دهد.

این حقه بخصوص وقتی وارد مدرسه جدیدی میشد خیلی مفید واقع میشد.

و هرچه مستر آلپرت بزرگتر میشد احساس میکرد که سیگـار بیشتری احتیاج دارد: زیرا هر وقت با یك کار ومسئله مهمی روبرو میشد احساس میکرد که احتیاج به‌کشیدن‌سیگار دارد، بخصوص موقعی که میخواست بااشخاص‌تازه‌ای ملاقات کند. ووقتی‌بمسافرت میرفت‌متوجه میشد که سیگارهارا بلافاصله یکی‌بعدازدیگری روشن‌میکند، ودرسراسرزمان مسافرت یك‌لحظه سیگار ازلبش قطع‌نمیشد.

هنگام‌رانندگی سیگارمیکشید، هنگام‌توقف درچهارراهها یك‌سیگاردیگر روشن‌میکرد، بهرحال‌کارش بجائی‌کشیده بود که درروز شصت عدد سیگار میکشید، یعنی ازصبح تاعصرسیگار

ازلبش قطع نمیشد. تاناگهان متوجه شدکه عجب‌کار احمقانه ومضری میکند، و ناچاراً بسوی هیپنوتیزم روی‌آورد.

چند جلسه هیپنوتیزم مستر آلپرت را قادر ساخت که بدون کشیدن سیگار شخصیت متعادلی داشته باشد، باو تلقین شد که حالا دیگر آن کودك کوچولوی دبستانی نیست و کاملا رشد کرده و بزرگ شده است، در اجتماع اشخاص بسیار دیگری هستند که از او ریزتر ولاغرتر میباشند باو تلقین شدکه در فکر و ذهن، خود را مردی باوقار و با شخصیت مجسم‌کند. بدین‌ترتیب مستر آلپرت‌توانست هنگام‌انجام‌معاملات‌بدون‌کشیدن‌سیگار گفتگو کند.

پس‌ازچند هفته مستر آلپرت گزارش دادکه بکلی سیگار راترك کرده است وحالش‌بسیار خوبست. کشیدن سیگار ممکن است علل‌متعددی داشته باشد معذالك همه‌آنها باهیپنوتیزم قابل معالجه هستند.

هیپنوتیزم بهترین وسیله‌ترك سیگار است

ناخوشی چهاردهم

معالجه‌کمروئی(۱) بوسیله هیپنوتیزم

«من فکر میکنم که‌آدم کم‌هوش واحمقی هستم» این جمله‌ای بودکه‌آقای «بارکر» وقتی به مطب من‌آمده‌بود میگفت، وبعداضافه‌کرد: «من شخص‌تاجر جاافتاده‌ای هستم ولی مانند یك دختر‌مدرسه خجالتی، کمرو وخجالتی‌هستم».

بطوریکه از شرح بقیه داستان آقای «بارکر» استنباط شد، بطور کلی در مقابل همه مردم خجالت میکشید. و ازاین وضعیت رنج میبرد. با کوچکترین انگیزه وتحریك چهره‌اش سرخ(۲) میشد، بخصوص اگر متوجه میشد که به هر طریق توجه و نگاه کسی باو معطوف شده است.

آقای «بارکر» ازدواج کرده بود، ولی زندگی اجتماعی و زناشوئی‌اش بیهوده سپری میشد زیرازنش‌وقتی‌مشاهده میکردکه نه بمهمانی ودیداردوستان میروند ونه‌کسی‌را به میهمانی دعوت میکنند رنج میبرد، وازاین‌بابت همیشه باهم اختلاف وبگومگوداشتند.

آقای «بارکر» در سرکارش نیز همیشه غمگین وافسرده بود زیرا که فکر میکرد، همه دختران میدانند که ایشان مردی خجالتی وکمرو میباشد وخیال میکرد، که درپشت سر به او میخندند این مریض میگفت‌که این عادت احمقانه باعث شده است‌که همیشه احساس‌حقارت و کوچکی کند و اگر این احساس نبود ، میتوانست در شغل خود خیلی بیشتر ترقی کند .

۱_ Blushing　　۲_ Scarlet

شکل ۱۹۹ـ کمروئی ولرسولی- اشخاص متکی وآنهاکه به بیماری پناه میبرند اسیرضعف خود هستند

وقتی ازاو سئوال‌شدکه چرا اینقدرازکمروئی میترسد، جواب داد «اوه» این کمروئی باعث میشودکه من درحضورمردم احساس‌حماقت ونادانی کنم وفکرمیکنم از دیگران کمترم و فکرمیکنم که مردم میدانند که من‌مردی عصبی وحقیرهستم.

هنگام تحقیق وبررسی معلوم میشود که اکثر مردم کمرو، همینطور فکر میکنند. این قبیل مبتلایان به بیماری کمروئی تصور میکنند که یك تابلوئی با لامپی روشن به گردن‌آنان آویخته شده و روی آن نوشته شده «من احساس حقارت میکنم، من عصبی هستم» ویا عباراتی نظیر این.

احساس‌حقارت وکمروئی بداست وبدتراز‌آن اینست‌که خیال‌کنند همه میدانندکه‌ایشان کمرو وخجالتی هستند.

به‌آقای «بارکر» گفته شد، که ترس‌از کمروئی موجب بیشترشدن کمروئی‌میشود هر کس دراوائل زندگی جوانیش بخصوص درزمانیکه هنوز اعصابش استحکام نیافته کم‌وبیش خجالتی است. ولی بیشترمردم ازاین‌حالت ناراحت ونگران‌نیستند. وهمینکه بتدریج سیستم عصبی‌بیشتر قوی میشود اضطراب از کمروئی کمترمیگردد.

سرخ شدن‌صورت‌بدین‌شکل‌انجام میشودکه مویرگهای گردن وصورت گشادترمیشوند، درنتیجه خون‌بیشتری زیرپوست‌صورت میدود.

این رگها ومویرگها، درهمه جای‌بدن وجود دارند، وبوسیله‌شبکه‌ای ازاعصاب احاطه شده‌اند وبوسیله پیامی‌که ازمغز بوسیله این‌اعصاب باین‌مویرگها میرسد، گشاد یاتنگ میشوند هرکسی میداند که جانور کوچکی بنام سمندر وجود دارد ، که این جانور در خاك و سبزه ودرمحیطهای مختلف رنگ همان را بخود میگیرد ، یعنی رنگ پوست بدن خود راتغییر میدهد و این یکنوع دفاع است.

سرخ شدن چهره نیز یکنوع سازوکار دفاعی بدن است‌که برای پنهان کردن حالت خجالت واحساس‌حقارت یا درمقابل‌سایرخطرات احتمالی بکارمیافتد. بنابراین علت‌اصلی‌سرخ شدن چهره‌ترس‌ازسرخ شدن چهره‌است، برای معالجه وازبین‌بردن‌آن‌بایستی‌ترس‌ازسرخ شدن چهره‌راازبین‌برد. ترس‌از سرخ شدن چهره برای اولین‌بار یکمرتبه درگذشته بشدت‌اتفاق‌افتاده است. وپس‌از آن‌کم‌کم روبتوسعه گذاشته وتقویت شده‌که درحال‌حاضر شماقادرنیستید علت اولیه را بیادبیاورید، ولی پس‌ازاولین‌جلسه هیپنوتیزم‌که یادگرفتید که چگونه خودرا شل و وانهاده کنید بخوبی علت آنرا بیاد خواهید آورد.

بالاخره بکمك هیپنوتیزم توانست علت اولیه سرخ شدن صورتش‌رابیاد آورد. و اینطور داستان خودراتعریف کرد:

درسن پنج یاشش سالگی دریك جشن تولدکودکانه شرکت‌کرده بودم. زنها ومادرها نشسته وباهم درباره بچه‌ها صحبت میکردند یکی‌از خانمها روبمن‌کرده، درحالیکه با انگشت مرا نشان میداد گفت: «چه گیسوان بلند قشنگی! این باید دختر باشد» نامیدن یك پسربچه ۵ ساله بنام دختر در آن سن بسیار توهین‌آمیز است و من که سخت عصبانی وناراحت شده بودم ازخجالت سرخ شدم وچون مرا دختر نامیده بود احساس حقارت‌کردم. دراین موقع‌که چهره من سرخ شده‌بود یك‌زن احمق‌دیگری گفت «او، نگاه‌کن، این‌بچه‌چقدرخجالتی‌است، صورتش سرخ شد».

بدبختانه چندتن ازسایربچه‌هامتوجه این موضوع شدند، وشروع به ناراحت‌کردن من نمودند بعداً هم هروقت این‌بچه‌ها مرامیدیدند بمن میگفتند **«خجالتی»** ودرمدرسه هم باز همان همبازیها میگفتند: «نگاه‌کنید این پسر مانند دخترها خجالتی‌است».

درحقیقت‌آقای «بارکر» درآن سن، دچار یکنوع حالت «خود هیپنوتیزم» شده و بوی تلقین شده بودکه خجالتی است.

اوضاع واحوال جشن، فکر این‌کودك را کاملا متمرکز کرده‌بود، ودرچنین حالتی باو تلقین شده بود که خجالتی است. بهر حال وقتی آقای «بارکر» این حقیقت را تعریف کـــرد، کمی تسکین یافت ولی باو گفته شدکه احتیاج بـــه چند جلسه هیپنوتیزم دارد. درطی جلسات باو تلقین شد که دیگر آن کودك ۵ ساله نیست، درحضور مردم احساس حقارت و شرمزدگی نخواهدکرد. باو تلقین شدکـــه درنظر خـــود مجسم کندکه درحضور مـــردم، درهمه جا بدون احساس خجلت صحبت و گفتگو میکند وازاینقبیل تلقینات. چندی بعد زن‌آقای «بارکر» نامه نوشت‌که چقدر ازبهبود شوهرش خوشحال است وباهم میتوانند بدید وبازدید بـــروند و بسیار تشکر کرده بود.

کمروئی ممکن است ازنظرروانی علل‌مختلفی داشته باشد، که همه‌آنهابوسیله هیپنوتیزم قابل‌معالجه هستند.

هیپنوتیزم بهترین معالج کمروئی است

فصل سوم

استفاده ازهیپنو تیزم در امور ومسائل اجتماعی

منظور از «امور ومسائل اجتماعی» مواردی غیر از بیماریها است، نظیرامور ورزشی، هنری، نقاشی، سیاسی، اقتصادی وغیره‌است درمسائل خانوادگی‌میتوان زن وشوهررا هیپنوتیزم کرد، که اختلافات خانوادگی را بین خود حل‌کرده و از یکدیگر حرف شنوی داشته باشند، دختران وپسران را میتوان هیپنوتیزم‌کرد، که به‌سخنان و پند واندرز پدر و مادرهایشان‌گوش بدهند.

در امور ورزشی، میتوان ورزشکاران را هیپنوتیزم‌کردکه در مسابقات موفقیت بیشتری کسب‌کنند.

هنگام سخنرانی میتوان شنوندگان را هیپنوتیزم‌کرد، تا مطالب بیشتر درمغزشان باقی بمانـــد. بهمین ترتیب میتوان محصلین دبستان و دبیرستان را در سرکلاس هیپنوتیزم نمود، تا مطالب در مغزشان‌کاملا جایگیر شده وبرای همیشه بیاد داشته باشند.

در امور هنری ، نقاشی ، مجسمه سازی، رقص، نوازندگی، خوانندگی و هنرپیشگی میتوان بخوبی از هیپنوتیزم استفاده‌کرد.

در امور نظام و جنگ و درارتشها نیز میتوان از هیپنوتیزم استفاده‌کرد درحال حاضر هیپنوتیزم مراحل اولیه وابتدائی خودرا طی‌میکند، دیری نخواهدکشید، که‌سازمانهای‌ورزشی مجبورخواهند شد یك یاچند نفر دکترمتخصص هیپنوتیزم استخدام‌کنند، و این حقیقت به‌سایر رشته‌های اجتماعی نیز سرایت خواهدکرد.

گرچه درخصوص موارد یادشده بالا میتوان کتاب مستقل وجداگانه‌ای نوشت، ولی در اینجا من فقط بذکر چند مورد مختصر وکوتاه اکتفا می‌کنم.

استفاده از هیپنو تیزم در ورزش

با استفاده از هیپنوتیزم میتوان:

۱ـ ترس ورزشکاران را ازبین برد

۲ـ علاقه ورزشکاران را بورزش ومقام قهرمانی زیادتر کرد

۳ـ استعداد، ابتکار و قدرت آنها را زیادتر نمود

بنظر من میتوان بکمك هیپنوتیزم، میزان ارزندگی یك ورزشکار را دو یا چند برابر افزایش‌داد

۴ـ میتوان بسیاری از تمرینات را درحال خواب انجام داد، زیراآنچه راکه یك فرد ورزشکار انجام میدهد، جسم او نیست‌که انجام میدهد، بلکه فکر اوست‌که انجام میدهد.

بعنوان مثال من یکی از تجربیاتم را تعریف میکنم

جوانیکه با هیپنو تیزم وارو زدن در استخر را یادگرفت

بهمن جوان۱۸ ساله که شناگرخوبی بود، ولی هروقت میخواست دراستخر یا ازروی دایو ازپشت در آب وارو بزند نمیتوانست و به‌پشت توی آب میافتاد ، بهمن راز بزرگ مغز را نمیدانست، نمیدانست‌که مهارت‌های بدنی را نخست باید در فکر مجسم کرد .

بهمن را هیپنوتیزم‌کردم. و باوگفتم‌که شما هم‌اکنون درکنار استخر ایستاده‌اید، و از پشت وارو میزنید ، طبق دستوریکه من خواهم داد عمل خواهیدکرد ، شما با لنگر دستها از عقب بالا میپرید، پاهای خود را جمع میکنید و بسرعت می‌پیچید. شما این عمل را پنج‌مرتبه تکرارکنید.

بهمن را سه مرتبه هیپنوتیزم‌کردم، بعلاوه باو آموزش دادم که شبها هنگـام خوابیدن طرز عمل را مجسم کند ، و تصور کند که در استخر مشغول وارو زدن است ، وضع عمل را بطور دقیق وکامل درنظر مجسم نماید.

پس‌ازبیست‌روز بهمن‌نزد من‌آمدوگفت‌که وقتی‌کناراستخررفتم، بخوبی‌توانستم‌دراستخر وارو بزنم.

راهنمائی خاص من برای مربیان ورزش

قطعاً مربیان ورزش هریك روش و فن خاصی برای آموزش ورزش دارند، ولی اگردر همه احوال ازتصور مغزی نیز استفاده‌کنند، قطعاً نتیجه بهتری خواهندگرفت.

راه آموزش ورزشهای خطرناك و سخت‌که در آن ترس و وحشت وجود دارد ، تمرین تصوری قبلی است.

مثلا عده‌ای میخواهند، با طناب یا بدون طناب ازبلندی بپرند یا از دایو بلند با پرش حرکات مختلفی انجام دهند.

داوطلبان را بایستی درجائی نشاند ، و بآنها گفت که دستها و پاهای خودرا شل کنند و بعد چشم‌های خودرا ببندند، وتصور کنندکه هم‌اکنون ازپله‌های دایو بالا میروند، ومجسم کنند که الان درلبه دایو ایستاده‌اند وبعد شروع به پرش میکنند، درضمن راه چرخش و پیچش‌های مختلفی را انجام میدهند.

اگر بعد ازچند مرتبه تصور برخیزند و شروع بعمل نمایند قطعاً نتیجه بهتری‌خواهند گرفت، بخصوص‌که اگر به ورزشکاران آموزش داده شود، که درخانه تنها روی صندلی‌بنشینند و چشمهای خودرا ببندند وتمریناتی راکه میخواهند انجام دهند، درذهن مجسم کنند،همینطور شب هنگام خوابیدن انجام عملیات را درذهن خود تکرارنمایند هریکمرتبه تمرین تصورذهنی مساوی بایك مرتبه تمرین عملی است زیرا اعمال سخت وپیچیده ورزش را در ذهن ومغزاست که انجام میدهد، نه‌جسم بیجان.

از این قانون ذهنی‌که عبارت ازتصور عمل است، در هرورزشی میتوان استفاده نمود.

استفاده از هیپنو تیزم در بازی شطرنج

شاید شما هم به یاد داشته باشید ،که درسال ۱۳۵۱ مسابقه شطرنج بین قهرمان جهانی شطرنج شوروی بنام اسپاسکی وفیشر قهرمان شطرنج آمریکا برگزار شد، و این مسابقه سرو صدای زیادی برپا کرد و حتی جنبه سیاسی بخودگرفت ، هیچکس تصور نمیکرد، که فیشر بر اسپاسکی پیروز شود وروزنامه‌کیهان نوشت که فیشر دربازی شطرنج ازهیپنوتیزم استفاده میکند، نکته جالب ازنظر علمی این بود،که فیشر میبایستی در روی صندلی بخصوصی بنشیند وبازی‌کند و همه‌جا هنگام بازی همان صندلی خودرا همراه میبرد، ممکن است برخی به‌علت عدم اطلاع اینعمل فیشررا حمل برخرافاتی بودن وی نمایند ولی اینطور نیست بلکه از نقطه نظرعلمی داستان این صندلی بسیارجالب است.

زیرا این صندلی فکرفیشررا متمرکز میکرده و اورا هیپنوتیزم مینموده است واین‌عمل بدینشکل امکان پذیر است،که یا خـود را در روی همان صندلی هیپنوتیزم میکرده ویا استاد هیپنوتیست اورا روی همان صندلی نشانده وچند مرتبه هیپنوتیزم‌کرده و به‌وی تلقین نموده‌که توهروقت روی این صندلی بنشینی هیپنوتیزم خواهی شد، در نتیجه صندلی بشکل عامل‌بازتاب شرطی درآمده بوده‌است، نظیرگوجه ترش وصدای زنگ پاولف برای ترشح بزاق دهان،پس بدینترتیب از هیپنوتیزم میتوان دربازی شطرنج استفاده‌کرد وما میدانیم‌که هنگام هیپنوز اولا هوش و استعداد خارق‌العاده میشود ، ثانیاً امکان داردکه فکر طرفـدرا نیز خواند.

هیپنو تیزم به‌چه درد هنرمند و هنر میخورد ؟

هنرمندان بسیاری از دردهای جانگداز خود را به‌وسیله هیپنو تیزم میتوانند درمان کنند

جفای چرخ بسی دیده‌انـد اهل هنر ازآن به هرزه شکایات نمی‌کنند احرار

هنرمندان برای مردم، شادی‌آفرین هستند، ولی خودشان در درون ناشادنـد ، همیشه موجب میشوندکه مردم ولو برای چند دقیقه و چند ساعت هم شده ، دردهـای درون خود را فراموش کنند، ولی خود در درون رنج میکشند، و روح و روانی دردآلود دارند.

هیپنوتیزم برمبنای تمرکزفکر استواراست، وتمرکزفکر نیروی خودرا ازعشق وعلاقه به هدف کسب مینماید، پایه واساس هرهنری نیز عشق وعلاقه است، در نتیجه این عشق وعلاقه ایجاد تمرکز و تمرکز ایجاده هیپنوز مینماید، و هیپنوتیزم نیز هنرمند را هنرآفرین‌میکند.

هنرمند، هنگام هنرنمائی، بخصوص اگر بخاطردل خودش‌باشد دچار سیرقهقرائی یعنی هیپنوز میشود ، با ایجاد تسلسل سیرقهقرائی هنرمند به اعماق درون تـاریك ، ولی وسیع و بزرگ خود فرو میرود، باز هم بیشتر فرو میرود ، و در این دنیای پیچ درپیچ و رنگارنگ، هرچه راکه میخواهد، بهرشکل‌که میخواهد می‌بیند در این دنیای عجیب و وسیع درون، همه چیز هست، امیال، شهوات، آرزوها، جنایات، اختراعات و اکتشافات، عشق، محبت، گذشت فداکاری، قساوت‌وسنگدلی،رحم‌وبیرحمی‌همه‌وهمه‌چیزمحتویات این‌دنیای‌ناخودآگاهی‌هستند.

شما دنیای ناخودآگاهی‌را خوب میشناسید، ومیدانیدکه دنیای‌ناخودآگاهی یعنی همه دنیا، «رنگها» و «نیرنگهای» دنیا، نه! تحقیرش کردم، دنیای درون‌یعنی‌میلیونهابرابر بزرگتر از دنیا، باینـدلیل‌که، ناخودآگاهی از ترکیبات، مواد و مصالح اولیه دنیای درون، میتوانند دنیاهای دیگری بسازد.

بهمین دلیل است، که سبکهای گوناگون بوجود میآیند، اشعار بهرشکل و وزن، کهنه و نو، نقاشیهادرهرطرح وفورم، فیلمها ملیونها نمود، همه‌وهمه این ابداعات،تحولات و تغییرات ترکیباتی هستندکه ازکارخانه ترکیب سازی درون خارج میشوند.

هنرمند، هنگام ابداع هنر، همه‌ذخیره‌های ذهنی شخصی و اجدادی خودرا باهم‌ترکیب میکند، عواطف و احساسات خود را با آنها میآمیزد و آنگـاه همه این درهم ریخته‌ها ، تابلو یا شعر یا مجسمه یا رقصی است‌که شما آنرا تماشا میکنید.

هرچه هنرمند فکرش را متمرکزتر نماید، بیشتر هیپنوتیزم خواهد شد، و بیشتردچار سیرقهقرائی خواهدگردید، جذبه وخلسه عمیق‌تر خواهد شد، درنتیجه مولود ناخودآگاه او عجیب‌الخلقه‌تر جلوه خواهدکرد.

چه خوب‌است، اگر هنرمند، باسازوکارهای دنیای ناخودآگاه آشنائی بیشتری داشته باشد، زیرا با سهولت بیشتر میتواند خودرا از دنیای ظاهر خود خارج کند. و در دنیای باطن خود به سیر وسیاحت بپردازد.

و چه خوبست که اگر هنرمند دردکشیده باشد، گرسنگی خورده، تشنگی چشیده و سر خورده از محبت و نوازش بوده باشد، زیراکه دردها نیز درزمان کودکی، نوجوانی وجوانی ایجاد تمرکز مینمایند، در نتیجه خاطره‌ای رنگین، مرکب از درد و رنج، خوشی وغم، آمال و آرزو، در دنیای بیکران ناخودآگاهی باقی میگذارند.

و آنگاه هنرمند ، هنگام ابداع هنر ، در آتش تب، تب هجران و یأسها، تبی مبهم و مجهول میسوزد، ودر نتیجه آنچه میزاید، موجب اعجاز وتحسین میشود، وبخودی‌خودممکن بسیاری از رؤیاهای دردآلود هنر دوست است.

بنابراین اگر شعری چون پیکانی آتشین بردل و جان شما می‌نشیند ، یقین بدانید، که از درونی آتشین جهیده است، اگر خواننده‌ای باصدای گرم ودلنشین خود، شمارا به رؤیاها، و بسوی دردها و ناکامیها میکشاند، بدانیدکه ازدلی دردمند خارج میشود، اگر آهنگ‌سازی اشکهای داغ شمارا برگونه‌هایتان جاری میسازد، بدانیدکه نوازنده و سازنده آن نیزچشمی اشکبار و اشکی سوزنده داشته است.

بهمین دلیل است وقتی اشعار دردآلودبرخی ازشعرا مانند مسعود سعدسلمان یا عسجدی را بشنویم، با او همدردی می‌کنیم

فغـان ز دست ستم‌هـای گنبد دوار — فغان ز سفلی و علـوی و ثابت و سیار
چه اعتبار بر این اختران نا مسعود — چه اعتماد بر این روزگـار ناهموار
جفای چرخ بسی دیده‌اند اهـل هنر — از آن بهرزه شکایت نمی‌کنند احرار

من درود فراوان خودرا برهنرمندانی میفرستم، که هنررا بخاطر دل خود می‌آفرینند، وبرای مردم دردمندیکه بدان نیاز فراوان دارند.

درود برهنرمندانی‌که خوار وذلیل مقامها و«ماده»ها نیستند، اگرچه‌گاهی محیط برخی از هنرمندان بزرگ و شجاع را نیز خوار و ذلیل و محتاج و متملق میسازد، در این باره چه میتوانم بگویم؟! فقط میتوانم بگویم: **«گاهی بزرگی وعظمت بدون ترس وترس ازمرگ میسر نمیشود».**

حالا اجازه بفرمائید، پس ازاین مقدمه به‌بیان واقعیات عملی‌رابطه هنرمند وهیپنوتیزم بپردازیم.

واقعه راچمانینف موسیقیدان بزرگ جهان

واقعه راچمانینف موسیقیدان بزرگ روس راکه درصفحات قبل خوانـدید بیاد دارید ، ملاحظه نمودیدکه وقتی نخستین سمفونی وی با تمسخر وعدم قبول عامه مواجه شد ، یکمرتبه و ناگهانی استعداد هنری‌اش فروکش کرد، دیگر قادر نشد آهنگی بسازد و حتی «تولستوی» نویسنده بزرگ جهانی ازطریق تشویق و ترغیب نیز نتوانست کمکی به وی بکند،

تا اینکه، بالاخره هیپنوتیزم دکتر داهل وی را نجات داد، و بعد ازآن توانست بعنوان یك «سولوایست»، موفقیت چشم‌گیر و اثری شگرف بجای‌گذارد.

نتیجه آنکه:

هیپنوتیزم میتواند استعداد هنری هنرمندان را چندین برابر کند، شرم. خجلت. ترس، تردید و بی‌اعتمادی آنان‌را از بین ببرد

معالجه ویلونیست از طریق هیپنوتیزم

دکتر وان‌پلت مینویسد آقای «پتر» هنرمند ویلو نیست ، در روی سن وقت خودرا تلف میکرد، ازنواختن ویلون لذت نمیبرد.

علاقه و هیجان درکارش نداشت، پیشرفتی در هنرش دیده نمیشد ، غصه میخورد ، دچار سردرد وبیخوابی شده بود.

چندین جلسه بررسی وتحقیق درحال هیپنوز معلوم کرد، که درزمان کودکی‌اورا هنگام لذت بردن از بازی با سایرکودکان تنبیه میکردند و وسط بازی وتفریح مانع ادامه لذتش از بازی میشدنـد ، بالاخره چند مرتبه هیپنوتیزم وی‌را قادر ساخت‌که این مانع وسد فکری‌اش برداشته شود.

بعد ازچند هفته نامه نوشت‌که از نواختن ویلون لذت میبرد ورهبری ارکستررا بعهده گرفته است، روحیه‌ای شاد و با نشاط دارد وبطور عمیق بخواب میرود.

نتیجه آنکه:

هیپنوتیزم میتوانند به هنرمندان شوق وهیجان ببخشد، بیماریهای فکری وروانی آنان را ازبین ببرد، استعداد هنرمندان‌را پرورش بدهد، بالاخره موجب‌گرمی وحرارت هنرمند شود تا تماشاچی اورا دوست داشته باشد.

معالجه آرتیست مضطرب و پریشان به وسیله هیپنوتیزم

دکتر وان‌پلت در مقاله دیگر خود می‌نویسد: «راجر» یك هنرمند پریشان و مضطربی بود، ازظاهرشدن درروی صحنه رنج میبرد، از دوربین فیلمبرداری میترسید، در نتیجه‌عضلات صورتش‌را منقبض میکرد، هیچ امید وآینده‌ای برای خود نمی‌دید، چنین اضطرابی‌اورا مغموم و افسرده‌کرده بود.

معالجات هیپنوتیزمی‌امید واعتماد بنفسش را دروی زنده‌کرد. وازچند ماه بعد درخشش در مقابل دوربین فیلمبرداری و در روی صحنه‌ها آغاز گردید وروز بروز بگروه دوستدارانش افزوده گشت.

هنرمندان را میتوان هیپنوتیزم‌کرد وبه‌آنهاتلقین‌نمودکه:

مثلا «شما کمال‌الملك»یا«پیکاسو» «یالئونارد داوینچی» هستید به‌هنرپیشگان و رقاصان میتوان تلقین‌کرد که همان هنرمند دلخواه خود هستند مثلا میگوئیم تو چارلی چاپلین هستی،

تو الیزابت تیلور، سوفیالورن و...هستی، بعد از چند جلسه هیپنوتیزم استعداد هنری اینقبیل هنرمندان به سرحد اعجازمیرسد.

نمونه‌ای ازاینقبیل آزمایش بوسیله هیپنوتیزم‌کنندگان شوروی انجام‌گرفته‌است وما در زیر بعنوان نمونه خبری از روزنامه‌کیهان شماره ۷۲۱۴ یکشنبه ۲۹ مردادماه ۱۳۴۶ را در اینجا ذکرمینمائیم.

هیپنوتیزم، درخدمت هنر!...

قلندران حقیقت به نیم جو نخرند
قبای اطلس آنکس که از هنر عاریست

ازالکساندرتسپیکو:

تابحال، لابد شنیده‌اید که ازعلم متافیزیك «هیپنوتیزم» در راه درمان بیماریهای روانی استفاده می‌کنند اما بی‌شك هرگزنشنیده‌ایدکه ازاین علم ویژه در راه هنر وبوجود آوردن هنرمندان‌تازه استفاده میشود. درآنچه میخوانید ازاین‌تجربه‌تازه علمی که حاصل‌کاردانشمندان شورویست سخن رفته است. دخترك باورنمیکردکه‌آن نقاشی‌جالب‌کارخود اوست چون هرگز سابقه نقاشی‌، کردن نداشت وبقول‌خودش حتی‌نمیتوانست یك خط راست را بدرستی روی کاغذ بکشد راستش را بخواهید منهم‌که شاهد ماجرا بودم بسختی دچارحیرت شده بودم. به دخترك قلم وکاغذی دادند وسپس دکتر «ولادیمیر رایکوف» دستهایش را دربرابر صورت دخترك بـه حرکت در آورد و پس از خـواندن چیزهایی کـه زیر لب ادا شد، بـه دخترك گفت: «تو ایلیاریین» هستی. هیچ چیز نباید آرامش وتمرکز فکری تـرا مختل‌کند. تواینك در خواب عمیقی فرورفته‌ای. عمیق‌وعمیق‌تر حالاخوب به حرفهای من‌گوش‌بده توباید طرحی از چهره آن مرد بکشی.»

لحن‌سحرکننده دکتر رایکوف بلادرنگ تأثیرخودش را کرد وقلمی‌که دردست دخترك بود به آرامی در روی کاغذ بحرکت درآمد. چند دقیقه‌ای بعد خطوط اصلی طرح صورت یك مـرد روی کاغذ نقش شد. دخترك خود نمیدانست چه میکند اما ما کـه شاهد این ماجـرای شگفت‌آور بودیـم بوضوح میدیدیم‌که او چه میکند. تمام وجود دخترك فقط متوجه یك چیز بود: نقاشی‌کردن‌آنهم مثل «رپین» نقاش‌بزرگ روسی‌که تااوائل قرن حاضردرقید حیات‌بود.

بعد از این نمایش بغایت حیرت‌انگیز، من از دکتر رایکوف درباره امکانات یادگیری نقاشی ازطریق هیپنوتیزم سئوالاتی کـردم واو جواب داد: ازطریق هیپنوتیزم برخلاف دیگر زمینه‌هـای روانکاوی میتوان قدرتهای خلاقـه شخصی را بی‌آنکه حواسش دچار انحراف شود بکارانداخت به‌تعبیری دیگر مامتوجه‌شدیم‌که قدرتهای خلاقه بشرغالب اوقات میتوانند ازطریق هیپنوتیزم نمودکنند . درافراد مختلف قدرتهای خلاقه‌ای موجود است‌که اگـر تمامی حواس شخص بدانها معطوف‌گردد، بکارمیافتد ونتـایج درخشانی بیارمیآورند «من ازدکتـرپرسیدم :

توضیحی درباره آزمایشات خود بدهید وضمناً بگوئید چگونه افراد را بنشان دادن قدرتهای خلاقه خود رهنمون میشوید؟»

دکتر پاسخ داد: بیست دانشجو دریك سری آزمایش برای بکارانداختن قدرت خلاقه خود درزمینه نقاشی ازطریق هیپنوتیزم شرکت کردند.

پیش از این آزمایشات هیچکدام از آنها بطور جدی نقاشی نکرده بودند و حتی بعضی از آنها اصولا نقاشی را دوست نداشتند. تعداد جلسات آزمایشی از پنج تا ۲۰ جلسه بود و این بخاطر آن بود که قدرت های خلاقه دانشجویان در زمینه نقاشی متفاوت بود. در طی جلسات آزمایش طبیعتاً هرچه روی موضوع تکیه بیشتری میشد نتیجه حاصله بهتر مینمود اما در هرمورد اگر وقت کافی مصرف میشد پیشرفت به محدوده‌های بهتری میرسید.

بسیاری از داوطلبان پس از چند جلسه آزمایش سخت بنقاشی علاقمند میشدند و احساس میکردند که حتی میل دارند در خانه هم بکار نقاشی بپردازند و در بعضی‌ها نیز بطور کلی نوعی اشتغال ذهنی را سبب گردید. یکی ازداوطلبان پس از چند جلسه آزمایش متوجه شد که بهیچ چیز جز نقاشی نمیتواند بیاندیشد و تمام وقتش را صرف نقاشی میکرد.

این داوطلب که دختریست بنام «آلاشا» خیلی زود درزمینه نقاشی پیشرفت کرد وحتی تکنیك تازه‌ای درنقاشی بوجود آورد.

بعدازآزمایشات چه اتفاقی افتاد؟ اصولا این قدرت تازه یافته شده درشخص یا اشخاص موردنظر تثبیت میگردد یا نه؟

شکل ۲۰۰ـ عکسها ازروزنامه کیهان

ـ بعدازچند جلسه‌آزمایش، این‌قدرت خلاقه کـه دریك‌حالت ناخودآگاه وجود دارد، بصورت یك‌دانایی‌خودآگاهانه درشخص‌تجلی‌میکند. بعبارت دیگر چیزی که‌تاپیش‌ازآزمایشات درسطح ضمیر نـابخود شخص بوده درسطح ضمیر روشـن میآید وچیـزی میشود مثل افکارشخص. معمولا قدرت‌های خلاقه پس‌از ۹یا۱۰ جلسه هیپنوتیزم بسطح ضمیرروشن میآید وبعدطی حالات ناشی‌ازهیپنوتیزم بصورت چیزی آگاهانه درشخص بروزمینماید. درچنین موقعی مطمئناً بدون آنکه خاطره‌ای در نمود آن تأثیر داشته باشد ، شخص قدرت تازه‌ای در خود مییابد. احساس میکندکه باو یاد داده‌اند چگونه موجود خلاقی بـاشد. این ازنقطه‌نظر روانی اهمیت فراوانی دارد چون فرد موردآزمایش را قادرمیسازدکه پس‌ازطی‌جلسات‌آزمایش نقاشی‌های بسیاربسیار خوب وجالب بوجودآورد.

مادرطول‌آزمایشات، داوطلبان را ازنظرپزشکی تحت‌نظرداشتیم وپیش‌ازقبول‌آنهابرای انجام‌آزمایشات نیزمعاینات دقیقی بعمل میآوردیم. درآزمایشات ماهیچکس دچارناراحتی‌نشد. گاه‌که شخص داوطلب طی‌آزمایش اظهارمیکردکه مثلاد دچارسردرد شده است فوراً آزمایش‌را قطع وباوفرصت استراحت میدادیم.

بدینگونه تجربـه جدیدی در زمینـه علـم مـاوراءالطبیعه «هیپنوتیزم» در شوروی بعمل آمده که بی شك میتواند در زندگی مردمان قرن بیستم تأثیرات فراوانی بگذارد.

از این رهگذر بشر بقدرتهـای خلاقه خود پی‌میبرد و استعدادهای پنهانی‌اش را بکار میگیرد.

استفاده ازهیپنوتیزم درآزمایشات ودرس‌خواندن

آیااز هیپنوتیزم‌میتوان درامتحانات‌نهائی وکنکورهای‌دانشگاه‌استفاده‌کرد؟ بوسیله هیپنوتیزم تاچه‌حدودی میتوان حافظه راتقویت کرد؟

ازطریق‌هیپنوتیزم، میتوان‌کاری‌کرد، که امتحان‌دهنده، درسرجلسه امتحان‌بخواب‌برود ودرخواب به‌بیندکه صفحات کتاب، باز ودرمقابلش گسترده است، آنگاه از روی‌کتاب اوراق امتحانی خود را بنویسد.

اگرچنین عملی انجام شود، آیا جنبه تقلب دارد؟

مسلماً نه! زیرا این عمل یك‌عمل تقویت حافظه وتجسم خارق‌العاده چیزدیگری نیست، دانشجو درس‌را خوانده و دراثرتمرکزفکرتوأم باتجسم، قـادر است درسرجلسه امتحان‌کتاب بازی را درمقابل خود به‌بیند.

درحال عادی هم اکثرمحصلین و دانشجویان ازهمین روش استفاده می‌کنند ، زیرا اگر ازمحصلین ودانشجویان سئوال شود، جواب خواهند دادکه‌ما هنگام آزمایش خوب درنظرمان مجسم است که فلان مطلب و موضوع درکدام صفحه درکدام فصل و حتی درکجای صفحه‌کتاب نوشته شده است.

بهتراست دراینخصوص به‌سراغ تجربه یکی ازدانشمندان بزرگ هیپنوتیزم بنام دکتر ان.ای. استراتاس برویم، دکتر «استراتاس» درشماره چهار،دوره۱۲ مجله مدیکال، هیپنوتیزم بریتانیا مینویسد: «... من خود هیپنوتیزم‌را بحال خودم بسیارمفید دیدم، من‌برای گذراندن یك دوره آزمایشات پزشکی ازانگلستان به‌کانادا رفته بودم، برای من بسیارمشکل بودکه بنشینم،روزها وشبها درس بخوانم، ازطرفی وقت نیزبسیارکم بود، بیادم آمدکه من ازهیپنوتیزم برای‌تقویت حافظه دانشجویان انگلیسی استفاده میکردم، دلیلی نداشت‌که ازهمان‌روش درباره خودم‌نتوانم استفاده‌کنم. من‌کاملا از قانون «خود هیپنوتیزم» آگاهی داشتم. با چند جلسه تمرین توانستم دست خوددرا بطور غیرارادی بالا آورم، و این مقدمه «خود هیپنوتیزم» بود. پس‌ازاین مرحله خوددرا بحال هیپنوز درمیآوردم وسعی‌کردم مطالب، تصاویر ومانکن‌های مربوط به‌کالبدشناسی را درنظرم مجسم‌کنم.

نخست ازطریق‌حرکت غیرارادی دست، خوددرا کاملا رلکس‌میکردم‌وسپس دنباله‌تجسمات جلسه قبل را میگرفتم ، جلسه بجلسه قـدرت تصور و تجسم من قویتر میشد، من بعداً توانستم دروس ومطالبی راکه حتی سالها قبل خوانده‌بودم بخوبی بیادبیاورم، وچند جلسه بعدتوانستم، دستگاه‌گردش خون راکه برروی مانکن ساخته شده‌بود خیلی روشن وشفاف ببینم.

درجلسات بعد، دیگرلازم نبود، که‌برای رلکس‌کردن‌خود دست خوددرا بپروازدرآورم، در مدت یك تا ۱/۵ ساعت ، چندین فصل از کتاب کالبد شناسی را در حال هیپنوز در نظرم مرورمیکردم، درحالیکه همان‌مطالب درحال بیداری ممکن بودبجای ۱/۵ ساعت چندین‌روز وقت مرا تلف نماید، بمرور قادرشدم هرتصویری را که میخواستم بخوبی درنظرم مجسم‌کنم، وقتی‌آزمایشات شروع شد، نتیجه آزمایش من بسیارعالی‌بود.

دکتر استراتاس میگوید هیچ دلیلی ندارد، که این عمل را نتوان روی‌سایردانشجویان انجام داد، بااین‌تفاوت‌که چون دانشجو یا محصل را استاد هیپنوتیست خواب میکند ، نتیجه بهتر وزودتر است.

من (کابوك) این آزمایش را روی خوابروها زیاد تکرارکرده‌ام، وقتی به خوابرو ، مستعد گفته میشودکه هم‌اکنون شما صفحه فلان کتاب خود را می‌بینی ، خوابرو در حالیکه همان‌کتاب را دردست دارد شروع بخواندن مطالب میکند، درحالیکه‌کتابی وجود ندارد، یـا اگر به خوابرو بگوئیم تودوست یابرادر یاگربه یادوچرخه یافلان عکس را می‌بینی درحـال هیپنوز بخوبی مشاهده میکند.

این‌آزمایشات، بخوبی نشان میدهند، که اثرهیپنوتیزم در نتیجه امتحانات معجزه‌گـر است، ولی چون هیپنوتیزم دردنیا هنوز بسیارجـوان ودرایـران نیز ناشناخته است لذا ازآن بهره‌برداری‌نمیشود.

من یکی از محصلین ششـم طبیعی را هیپنوتیزم کـردم و باو گفتـم کتـاب شیمی شما باز است و شما فرمولهای حلقوی را خوب می‌بینی حالا هرفرمولی را کـه می بینی در روی کاغذ بنویس، آن محصل گفت بله، می بینم‌کتاب شیمی باز است، وفرمول حلقوی مربوطه را بدرستی‌نوشت.فراموش‌نفرمائیدکه اثرات وپدیده‌های هیپنوتیزم‌روی‌همه‌افرادیکنواخت نیست.

تأثیر هیپنوتیزم در تقویت حافظه

حافظه قوی یعنی داشتن تمرکز فکر، وتمرکز فکر یعنی هیپنوتیزم وهیپنوتیزم یعنی ایجاد تمرکز فکر، محصل یادانشجوئی که مطالب درسی را میخواند ویادنمیگیرد دلیلش اینست که، تمرکز فکر ندارد، یك خط یایك صفحه ازکتاب را مطالعه میکند، ولی وقتی به آخر صفحه رسید متوجه میشود که چیزی نفهمیده است، وقتی علتش را جستجومیکند، متوجه میشود که فکرش متمرکز نبوده وبه موضوعاتی غیرازدرس فکرمیکرده، درواقع چشمش روی کتاب، ولی فکرش بچیزدیگری اشتغال داشته است.

نتایج و آزمایشات هیپنوتیزمی نشان داده‌اند که از طریق هیپنوتیزم آنقدر میتوان حافظه را تقویت نمود که هر درس را با یکمرتبه خواندن فرا گرفت و تا روزآزمایش نیز فراموش نکرد.

جوان ۱۷ ساله‌ایکه کلاس دهم بود، بمن مراجعه کرد، میگفت اولا از مدرسه رفتن نفرت دارم، اکثر روزها تا دم در مدرسه میروم ولی داخل دبیرستان نمیشوم، بلکه بگردش یا سینما میروم، در حالیکه خیلی دلم میخواهد دبیرستان و درس را دوست داشته باشم.

ثانیاً ـ وقتی هم بکلاس میروم، هرچه معلم درس میدهد چیزی یاد نمیگیرم وچیزی نمی‌فهمم.

ثالثاً ـ وقتی کتاب میخوانم، بازهم چیزی درحافظه‌ام نمی‌ماند. بعلاوه اظهارمیکرد من بخاطرجلب دوستی‌ها، پول واشیاء خود را بدیگران میدهم، نمیدانم چرا تا این اندازه احتیاج به جلب دوستی دارم.

این جوانك مقصر نبود، دلش میخواست درس‌خوان باشد، ولی ناخودآگاه نمی‌توانست. او را هیپنوتیزم کردم، معلوم شد مادرش مرده و زیر دست زن‌بابا بزرگ شده ودرحال‌حاضر نیز بین پدروزن‌پدرش همیشه درخانه اختلاف ونزاع است، اکثراً همه‌کاسه‌کوزه‌ها سراین پسر میشکند.

بالاخره چند جلسه هیپنوتیزم کمك کرد که این محصل بتواند بدبیرستان علاقمند شود وحافظه‌اش تقویت گردد.

وقتی علت ضعف حافظه عقده‌ها، محیط تربیتی غلط، اختلافات خانوادگی باشد، متأسفانه هیچ دارو وشربت تقویت حافظه قادرنیست حافظه را تقویت کند.

نتیجه آنکه:

هیپنوتیزم برای موفقیت درامتحانات نهائی وکنکور و تقویت حافظه وسیله بسیار مؤثر ومعجزه کننده‌ای است

بخش سوم

قضایا و مسائلی از هیپنو تیزم که هنوز در مرحله آزمایشهای علمی است

ایندسته از مباحث را میتوان شامل پنج قسمت دانست،
که هرقسمت را میتوان درچند بخش موردبحث قرارداد، که عبارتنداز:

قسمت اول ـ تله‌پاتی یاخواندن افکار ازطریق هیپنوتیزم
قسمت دوم ـ روشن‌بینی درحال‌هیپنوز
قسمت سوم ـ پیش‌بینی آینده درخواب هیپنوتیزم
قسمت چهارم ـ سایکومتری
قسمت پنجم ـ مسئله احضار روح وهیپنوتیزم

مباحث فوق ازنظر عامه مباحث شیرین و جالبی هستند ، ولی متأسفانه من نمیتوانم در حال حاضر و دراین‌کتاب درباره پنج بخش فوق بطورکامل بحث‌کنم، زیرا اولا تا اینجای مطلب کتاب من بسیار قطور وپرحجم شده است، ثانیاً ـ درباره پنج بخش فوق لااقل بایستی پانصد صفحه دیگر مطلب نوشت، که ملاحظه میفرمائید، دراینصورت صفحات کتاب نزدیك‌به دوهزار خواهد رسید، شاید درآینده فرصتی پیش بیایدکه درباره پنج بخش یاد شده، کتاب جداگانه‌ای بنویسم، باوجود این پنج مطلب بالا را بطور خلاصه تعریف میکنم وعقیده خودرا درباره صحت وسقم یادرستی ونادرستی آنها اظهار میدارم، البته این یك اظهارنظرشخصی‌است ممکن است غلط یادرست باشد. کما اینکه در حال حاضر نیز عقاید مخالف و موافق زیاد وجود دارد .

۱ـ تله‌پاتی یاخواندن افکار از طریق هیپنوتیزم

منظور از خواندن افکار دیگران اینست‌که ما فقط بوسیله مغز ازعقیده وفکر اشخاص مطلع شویم نظیر ژنده‌پیل و مسینگ و دیگران ، درحال هیپنوز این استعداد دربرخی‌ها زیاد میشود یعنی شخص هیپنوتیزم شده میتواند، بفهمدکه فلان شخص هم اکنون چه‌فکرمیکند. من با مطالعه و راهنمائیهای کتاب «هروارد‌ـ‌کارینگتن(۱)» توانستم موضوع تله‌پاتی را آزمایش کنم و به‌نتایج مطلوب برسم. بنابراین اگر یکی ازعلل هیپنوز را تله‌پاتی بنامیم، زیاد سخن غیرواقعی نگفته‌ایم، کارلومارچزی نیز عقیده‌مند بودکه تمرکزفکر درك خارق‌العاده حواس یا تله‌پاتی را زیاد میکند.

۲ـ روشن بینی درحال هیپنوز

من دختر کوچك خود لنا متولد ۱۳۴۰ را هیپنوتیزم‌کردم، و باو گفتم هرتصویری را که من می‌کشم توهم رسم‌کن، لنا به ترتیب تصویرهای یك مربع ، یك دایره ، یك مستطیل و عکس یك زن را برروی‌کاغذ رسم‌کرد ، این همان تصاویری بودکه من رسم‌کرده بودم، البته

۱ـ Mental Telepathy Explained Hereward Carrington

این عمل همان انتقال فکر است ، ولی وقتی همین آزمایش را در حضور عده‌ای انجام دادم ، موفقیت چندانی حاصل نشد و وقتی ورقهای بازی را بدون اینکه من نگاه کنم در اختیارش گذاشتم، زیاد اشتباه کرد، باتوجه باین مطلب شما متوجه میشوید که معنی روشن‌بینی یعنی چه؟

پسری در جنگ کشته میشود، در همان لحظه مادر در خواب یا بیداری می‌بیند، دیدن از دور را «روشن بینی» میگویند. اکثر دانشمندان این علم ، روشن‌بینی را قبول دارند، ولی من بعلت عدم احتیاج بیش ازیکی دومرتبه، آزمایش نکرده‌ام، که آنهم اتفاقی و تصادفی بوده است، ولی معتقدم، روشن‌بینی ازطریق هیپنوتیزم امکان‌پذیر است.

۳ـ پیش‌بینی آینده درخواب هیپنوتیزم

من آزمایشات دقیق علمی دراینخصوص نتوانسته‌ام انجام دهم، خوابروها هزاران‌مرتبه درحال هیپنوز، آینده خودرا گفته‌اند، ولی برای من معلوم نبوده که آیا تمایلات درونی خود را گفته‌اند، ویاآینده خودرا پیش‌بینی کرده‌اند، بهرحال بنظرمن این مبحث برخلاف دربخش یاد شده قبلی چندان علمی نیست، و درحـال حاضر پیش‌بینی آینده از طریق هیپنوتیزم امکان ندارد، شاید هم درست باشد وآزمایشات آینده بجائی برسد، ولی بنظرمن‌فعلاودرچنین‌شرایطی جنبه علمی ندارد.

۴ـ سایکومتری

سایکومتری عبارت از اینست که لباس یا دستمال یا جوراب یا شیئی را بدست خوابرو میدهیم و ازاو میخواهیم که بگوید، این شیئی متعلق به‌چه‌کسی است وصاحب‌آن درحال‌حاضر مرده یازنده است و اگر زنده است درکجا است وچه میکند.

بنظرمن درحال حاضر، ودرچنین شرایطی ، سایکومتری ازنقطه نظرعلمی وضعی شبیه پیش‌بینی آینده دارد.

۵ـ مسئله احضار روح وهیپنو تیزم

این بحث بسیار جالب و شیرینی است، درباره آن مطالب مهیج زیادی میتوان نوشت، و اما خلاصه‌کلام اینکه از نقطه نظرعلمی، آنچه و آنکه در جلسات احضار ارواح عمل میکند، روح نیست، بلکه شعورباطن مدیوم است موضوع وجود یاعدم وجودروح واحضار یاعدم‌احضار آن موافقین ومخالفین زیاد دارد، ولی تا بامروزآزمایشات علمی جزتظاهرات انکنسیانس‌چیز دیگری نشان نداده است.

اینتظاهرات را میتوان‌ازطریق‌پاندول وخود نوشت وسایرعلائم‌قراردادی مشاهده‌نمود.

بیاد داشته باشیدکـه نسبت روح به جسم مانند آهنگ به چنگ است(۱) وبعلاوه دکتر فولگیس دانشمندبزرگ انگلیسی بطوریکه درمبحث‌سوم بخش‌اول‌کتاب دوّم پس‌ازآزمایشات لازم اظهارداشته عکسهای قابل استفاده‌ایکه توسط «ام‌ـتی‌ـآی» دربوداپست تهیه شده وبراساس

۱-کتاب روح درقلمرودین وفلسفه

اطلاعاتی که من (دکتر فولگیس) دارم این‌تصاویر برای اولین‌بار دانش امروزی مارا درمورد پاره‌ای ازجنبه‌های بسیارمهم مسائل مربوط به روح وجان که هزاران سال لاینحل بوده مجسم می‌کند ومیکوشد تا نشان دهدکه بدون وجود حرکات متفاوت ماده درسلولهای قشرخاکستری مغزهیچگونه فعالیت روانی فیزیولوژیکی صورت نخواهدگرفت.

نتیجه آنکه از پنج مطلب این فصل ، فقط دومطلب اول آن اخیراً از طریق آزمایشات علمی تا حدودی اثبات شده‌اند و سه مطلب دیگر هنوز مورد آزمایش وگفتگوی علماء و مردم است.

امیدوارم ، درآینده فرصتی بدست بیایدکه بتوانم درخصوص این فصل ازکتاب ، کتاب جداگانه‌ای جذاب وجالب وخواندنی بنویسم.

کتاب سوم

ماهیت هیپنوتیزم

کتاب سوم

ماهیت هیپنوتیزم

ای نـامهٔ اسرار الهی که تـوئی — وی آینـه جمـال شاهـی که توئی
بیرون ز تو نیست هرچه درعالم هست — از خود بطلب هر آنچه خواهی که توئی
«سنائی»

در قسمت اول این کتاب تاریخچهٔ هیپنوتیزم را بیان کردیم، و در قسمت دوم در اطراف فواید هیپنوتیزم بحث کردیم، در این قسمت ــ یعنی در کتاب سوم ــ در بارهٔ ماهیت هیپنوتیزم بحث می کنیم.

هیپنوتیزم چیست؟

آیا هیپنوتیزم علم است ؟ آیا هیپنوتیزم جادو است ؟ آیا هیپنوتیزم ارتباطی باماوراالطبیعه دارد ؟ آیا هیپنوتیزم شبیه برق و مغناطیس است ؟ علت اینکه میتوان هیپنوتیزم کرد چیست؟ آیا علت هیپنوتیزم تلقین است ؟ یاعلل و اسرار دیگری دارد که ما از آن بی‌اطلاعیم ؟ آیا هیپنوتیزم را همه میتوانند یاد بگیرند ؟برای یادگرفتن هیپنوتیزم چه شرایطی لازم است ؟ دامنه قدرت هیپنوتیزم چقدر است ؟ و بکمك آن چه‌کارهائی میتوان انجام داد ؟ هیپنوتیزم چه فایده و ضررهائی دارد ؟ هیپنوتیزم تاچه حد درمعالجه بیماریهای روانی واقعاً مؤثراست؟ در دنیای پزشکی وروانپزشکی امروز هیپنوتیزم چه‌نقشی دارد؟ عقاید دانشمندان مختلف راجع به هیپنوتیزم چیست ؟

در این کتاب

به پرسش‌های فوق و بسیاری از مسائل دیگر درباره هیپنوتیزم پاسخ داده‌شده است. درباره ماهیت هیپنوتیزم‌هریك از دانشمندان عقیده ونظر خاصی دارند. اکنون در چند فصل عقیده و نظر هردسته از طرفداران را خواهیم نوشت و درپایان، نتیجه بحث و عقیده خود را بیان خواهیم داشت.

ماهیت هیپنوتیزم در پنج بخش مورد بحث قرار میگیرد

بخش‌اول ــ عقیده طرفداران تلقین در هیپنوتیزم. **بخش‌دوم ــ** عقیده طرفداران «بازتاب شرطـی» در هیپنوتیزم. **بخش‌سوم ــ** عقیـده طرفداران «تمرکز فکـر» در هیپنوتیزم. **بخش‌چهارم ــ** عقیده طرفـداران «سیر قهقرائـی» در هیپنوتیزم. **بخش پنجم ــ** نتیجه نهائی.

بخش اول

عقیده طرفداران تلقین درهیپنوتیزم

- ☼ این بچه مکتبی‌ها، باتلقین ملای ده را مریض‌کردند .
- ☼ این مردتشنه ، نفت را بجای آب‌خورد وتشنگی‌اش رفع گردید .
- ☼ ناپلئون بازیرکی از تلقین استفاده میکرد .
- ☼ این‌محکوم باعدام را باتلقین اعدام‌کردند ومرد دیگری دراثر تلقین‌همسرخودرا کشت .
- ☼ چگونه باتلقین میتوان ایجاد عشق نمود ؟
- ☼ چطور عاشق بدستور معشوق‌مادر خودرا کشت ؟
- ☼ فال‌ها وپیشگوئیهای متداول تلقینات مؤثری هستند بشرط آنکه ...!؟
- ☼ تا چه‌اندازه باتلقین میتوان هیپنوتیزم کرد ؟

مقدمه

عده‌ای از روانشناسان ومتخصصین هیپنوتیزم معتقدندکه مغناطیس حیوانی‌در هیپنوتیزم کردن مؤثر نیست ، بلکه فقط بوسیله تلقین میتوان اشخاص را هیپنوتیزم کرد ، و اولین کسی‌که این ادعا را کرد جیمز برید دانشمند انگلیسی بود ، و حالا به‌بینیم اولا تلقین یعنی چه ، ثانیاً تاچه‌اندازه درهیپنوتیزم مؤثر است .

چون درنظر بوده‌است ، که این‌کتاب بیشترمورد استفاده اکثریت مردم ایران نیز قرارگیرد، لذا لازم بودکه موضوع تلقین نخست باچند داستان و مثال ساده و با زبانی ساده شروع شود.

مبحث اول ــ آشنائی با تلقین و تعریف تلقین

مریض کردن ملا ــ اجازه بفرمائید بحث تلقین را بایك داستان خیلی قدیمی که شاید شما خوانندگان محترم هم آنرا شنیده باشید شروع کنیم .

در قدیم دردهکده‌ای یك ملای ده داشت ، این ملای ده ، هم آقا معلم بود وهم عقد ازدواج‌ها را جاری میکرد وهم صیغه طلاق میخواند وهم برای بیسوادان ده که اکثراً هم بیسواد بودند نامه مینوشت وهم دعانویس ده بود.

یکروز شاگردان دسته جمعی تصمیم گرفتند، که به آقا ملاتلقین کنند که مریض است.صبح اول وقت نفراول وارد شد وپس‌ازسلام گفت «آقاملا خدا بدنده رنگت زرد شده ، مگه مریض شدی؟» چند دقیقه بعد نفر دوم وارد شد ، پس ازسلام گفت «آملاخدا بدنده، رنگت وروت پریده، شما حتماً مریض شدی» آملا گفت : آره جونم حالم امروز خوب نیست، کمی مریضم».

بهرحال نفرسوم وچهارم وپنجم تاآخرهر کدام که از راه رسید گفت: «آملا رنگت پریده، زردشده، مریض شدی.» بالاخره آقاملاهم که گویاازدسته تلقین‌پذیرها بود ، مکتب خانه را تعطیل کرد و گفت بچه‌ها من امروز مریض هستم حالم خوب نیست ، میخواهم استراحت کنم، شما بروید فردا بیائید .

شاگردان هم که خواستار همین موضوع بودند ، آنروز را ببازی وتفریح مشغول شدند ، دراین داستان تلقین کننده دانش آموزان بودند و تلقین شونده آقا ملابود .

نظیر این داستان شرقی را «لسلی.م. لو کرون» در کتاب «اتوهیپنوتیزم» بشکل دیگری آورده ومینویسد :

مثلا يك بازی نابهنگام تلقین پذیری است که کارمندان يك اداره روزی بخواهند که یکی از همکاران خود را بتمسخر بگیرند و همینکه صبح از در وارد شدند همه‌بگویند «عجیب‌است ژان ، حتماً تودیشب بدخوابیده‌ای وامروزچه صورت وحشتناکی‌داری» مخاطب بدواً تعجب میکند ، زیرا ایمان دارد که در کمال صحت وسلامت‌است، ولی‌چند دقیقه بعدنفردیگری‌سئوال کند ژان حقیقتاً «تومریض هستی، ولی هیچ بنظر نمیآید که بیمار باشی» بعد نفر سوم زیر لب بگوید «براستی توالان تب نداری؟» بالاخره طولی‌نمیکشد که حقیقتاً ژان احساس میکند که ناراحت

است و اگر رفقایش بهمین نحو بازی را ادامه بدهند ناگزیر ژان بیمار شده و باید بستری شود .

نتیجه:

از این رویداد متوجه میشویم که: تلقین عبارت از وادار کردن شخصی باینکه تغییراتی درفکر، اعمال ورفتارش بدهد.

معالجه عصبانیت بوسیله تلقین حرفی وعملی

شخصی پیش دوستش ازحالت عصبانی خود شکایت میکرد ، میگفت هروقت در خانه ، باافراد خانواده گفتگوئی میکنم سخت عصبانی شده وداد و فریاد براه میاندازم ولی پس ازچند دقیقه ازکرده خود پشیمان میشوم .

دوستش به اوگفت : من یك شیشه شربت خوبی دارم که مخصوص معالجه عصبانیت است ، این شیشه شربت را باخود ببر وهروقت عصبانی شدی بلافاصله یك قاشق از آن بخور ، معجزه آنرا خواهی دید، زیرا بمحض خوردن یك قاشق از این شربت عصبانیت تورفع خواهد شد .

دوستش آن شیشه شربت را باخود برد ، پس ازچند ماه که عصبانیتش کاملا خوب شده بود، برای تشکر نزد دوستش آمد ، واز دوستش پرسید که اسم این شربت چه بود ؟

جواب داد : آب صاف، گوارا .

نتیجه :

از رویداد بالا نتیجه میگیریم که بوسیله تلقین حرفی وعملی میتوانیم در فکر جسم وروح اشخاص تغییراتی بوجود آوریم .

معالجه سفتی عضلات بوسیله تلقین

یك پزشك فرانسوی[۱] درخاطرات خود می‌نویسد که در کشور الجزایر مشغول طبابت بوده ، روزی یك عرب بدوی نزد وی آمده واز انقباض سخت عضلات شکایت مینماید، پزشك فرانسوی نسخه‌ای نوشته بدستش میدهد ومیگوید این دوا را در یك کاسه آب مخلوط کرده بخورد .

۱ــ ازکتاب تداوی روحی ـ کاظم‌زاده ایرانشهر .

چند روز بعد بیمار مراجعت کرده و از اثر خوب وفوری نسخه تشکرمیکند. پزشك وقتی میپرسد نسخه کو ؟ معلوم میشود که بیمـار نسخه را طبق دستور طبیب وبجای اینکه داروی آنرا تهیه کند وبایك کاسه آب بخورد ، خود نسخه رادرداخل کاسه آب انداخته و آنرا بایك کاسه آب خورده است .

نتیجه ـ از رویداد فوق نتیجه میگیریم که تلقین‌ممکن‌است درمعالجه برخی بیماریها مؤثر باشد .

تزریق آب مقطر بجای مرفین ـ پزشکی تعریف میکرد که من بـه کرات برای ترك اعتیاد معتادین به‌تریاك بجای تزریق مرفین ، فقط آب مقطر تزریق‌میکردم وبه‌بیماران چنین تلقین میشد که مرفین تزریق شده است، لذا بدون ناراحتی وتشنج، به‌مرور معالجه میشدند. دراینجا تلقین کننده پزشك معالج است وتلقین شونده بیمار مبتلا به‌تریاك ، وموضوع تلقین حرفی‌وعملی است .

شکستن آئینه بجای شیشه پنجره ـ مردی‌شبانه‌وارد مسافرخانه‌ای‌میشود ودر اطاقی میخوابد . نیمه شب بیدار شده ، مشاهده میکند که دچـار تنگی نفس شده ونمیتواند نفس بکشد ، تصور میکند هوای اطاق کثیف است . میخواهد پنجره را باز کند ، درتاریکی شب نه‌پنجره را پیدا میکند ونه کبریت را ، چون درحال خفگی بوده بامشت میزند شیشه پنجره مجاور را میشکند بتصوراینکه هوای تمیز وارداطاق شده نفس راحتی کشیده بخواب میرود ، ولی صبح آنروز پس از بیدارشدن متوجه میشود که بجای شیشه پنجره، آئینه‌بزرگ مجاور دیوار را شکسته‌است وبتصوراینکه شیشه‌پنجره راشکسته وهوای تمیز وارد اطاق‌شده براحتی‌نفس‌میکشد. دراین‌رویداد نیز نقش تلقین بخوبی معلوم میشود .

داستان شیشه آمونیاك ـ داروسازی مینویسد که روزی در داروخـانه خود میخواستم ازقفسه، شیشه آمونیاك را بردارم ، شیشه از دستم به‌کف داروخـانه افتاد وشکست ، بوی بسیار تند آمونیاك ، تمام فضای داروخانه را پر کرد .

من‌فوراً از داروخانه بیرون‌رفتم ودر داروخانه‌را بستم،که بوی‌آمونیاك آزار نرساند ، برای اینکه بوی آمونیاك ازبین برود چند ساعت دیگر به‌داروخانه‌برگشتم بوی آمونیاك بکلی از بین رفته بود ، ولی وقتی من به‌شیشه شکسته و برچسب آن نگاه کردم، دیدم‌محتوی‌این شیشه آمونیاك نبوده، بلکه‌داروی‌کاملا بی‌بو وبی‌خاصیتی

را عوضی جای آمونیاك تصور کرده است ، لذا دراین رویداد تلقین کننده خوددکتر داروساز وتلقین شونده نیز خود دکتر داروساز بوده است ،که دراثر تلقین بخود ، بوی شدید آمونیاك را شنیده است.

خوردن نفت بجای آب ـ قبل ازتوسعه برق درشهرستانها ، چراغها بانفت میسوخت ، لذا درخانه دهقانان ، هم ظرف نفت وهم چراغهای نفتی وجود داشت ، کاظم‌زاده ایرانشهر در کتاب تداوی روحی مینویسد : یکی از دهقانان نیمه شب بشدت تشنه میشود ودر تاریکی برخاسته ونفت را بجای آب مینوشد،وهیچ ضرر و زیانی هم باووارد نمیشود، معده شخص‌روستائی‌هم ، نفت را بجای‌آب قبول وهضم میکند . دراین واقعه نیز تلقین کننده وتلقین شونده هردو یکنفر بوده‌اند.

شبیه این واقعه را من (نگارنده) در حال هیپنوز آزمایش کرده‌ام ، کسیکه هیپنوتیزم میشود ، بسهولت ، نفت را بجای‌آب ، پارچه را بجای نان، بادام تلخ را بجای خرمای شیرین قبول کرده ومیخورد ومن در فاصله سالهای زیادی که مشغول آزمایشات هیپنوتیزمی هستم بمراتب باین حقایق برخورد کرده‌ام ، شماهم خودتان پس از یاد گرفتن هیپنوتیزم میتوانید این آزمایشات را انجام دهید و من در اینجا یکی از آزمایشاتم را برای شما تعریف میکنم .

خوردن روغن کرچك بجای شربت ـ یك روزعصردرمنزل آقای«س»بودم، دستگاه‌گوارش‌خانمشان دچارناراحتی‌شده بود، وازچند ماه قبل‌احساس درد ازناحیه شکم میکرد ، فردای‌آنروز میبایستی برای عکس‌برداری ازمعده وروده به‌بیمارستان برود، ولی‌قبل‌ازعکسبرداری‌بایستی با خوردن روغن کرچك ، روده ومعده‌شان پاك شود ، ولی‌این خانم بهیچوجه حاضر بخوردن روغن کرچك نبود ، حتی از بوی‌آن نفرت داشت وحالت تهوع بایشان دست میداد.

من گفتم چاره اینکار آسان است ، درعرض چند دقیقه آن خانم راهیپنوتیزم نمودم ، وروغن کرچك را بدستش دادم ، گفتم این یك‌گیلاس شربت شیرین خنك است که بوی‌گلاب مطبوعی میدهد، خانم لیوانروغن کرچك راگرفت وبالذت‌تمام تاته سر کشید .

درحضورخانواده آقای«س» آزمایشات دیگری درحال هیپنوز انجام شدبعداز نیمساعت ازخواب بیدار شد ، ازایشان سئوال کردیم که درحال هیپنوز چه‌نوشیدی؟

گفت : شربت خنك شیرین مطبوعی که بوی گلاب میداد .

از این آزمایش نتیجه میشود که بشخص هیپنوتیزم شده میتوان تلقین کرد که روغن کرچك را بجای آب بخورد .

زن وسوزن ـ زنی روزی درروی بالشی که چندسوزن روی آن گذاشته وفراموش کرده بود نشست، واحساس سوزشی کرد، برخاست سوزنهارا دید، در آورد، ولی یکی از سوزنها را پیدا نکرد ، وخیال کرد که یکی از سوزنها به گوشتش فرورفته است ، بعلت همین تلقین بخود ، ساعت بساعت سوزش گوشت زیادتر میشد ، اجباراً به پزشك مراجعه شد ، ولی طبیب بعد از معاینه نه جای سوزن و نه علامتی دید ، ولی زن آه وناله اش بلند بود ومیگفت این دکترها چیزی نمیفهمند . در نتیجه به چند پزشك دیگر مراجعه کرد ، ولی نتیجه معاینه همه یکی بود ، تا بالاخره آن خانم را پیش جراحی بردند ، آن جراح باهوش جریان را فهمیدوزن را خواباند وسوزنی راکه قبلا تهیه کرده بود ، از قوطی درآورد ومحلی را که زن تصور میکرد سوزن فرورفته ، باآن سوزن نیش زد ، نوك سوزن را خون آلود نمود پیش چشم زن نهاد و گفت این سوزن مزاحم که چند روز شمارا ناراحت کرده بود بیرون آوردم .

از آن لحظه ببعد زن دیگر احساس درد نکرد وخوشحال شد بخانه برگشت ومشغول کار شد . دراین حادثه ، خانم ابتداء دراثر تلقین بخودتصور میکردسوزنی به گوشتش فرورفته ، وساعت بساعت در ناحیه مربوطه احساس سوزش زیادتری را میکرد، درقسمت بعدی ، پزشك جراح باتلقین عملی زن را معالجه کرد، یعنی سوزنی تهیه کرده ودر گوشت زن فروبرده ونوك آنراخونی کرده وبزن تلقین کرد که سوزن را درآوردم وتو دیگرراحت شدی واحساس درد نخواهی داشت .

تلقین درسراسرزندگی ـ درسراسر زندگی روزانه بما تلقین میشود ، تلقین در اداره، زندگی خصوصی، سیاست مملکتی، تجارت ، فروش دارو، لباس واغذیه نقش بسیاربزرگی را بعهده دارد. تبلیغات در رادیو، تلویزیون ، سینما، کتاب ، روزنامه ، همه تلقیناتی است که صبح تا شب بعمل میآید .

کسانیکه بفن تلقین آشنائی داشته باشند باسهولت بیشتری میتوانند، دوستان واطرافیان را باخود همراه کرده وبهدف نهائی خود برسند فرماندهان بزرگ کسانی بوده اند که فن تلقین را خوب میدانستند .

استفاده ناپلئون از تلقین ـ ناپلئون ازجمله فرماندهان بزرگ تاریخ بود که از این حربه برنده وکاری بموقع بسیار خوب استفاده میکرد.

ناپلئون وقتی ازجزیره سنت هلن باهزار نفر بسوی فرانسه بازگشت، پس از موفقیت‌های اولیه به‌یکی از سرداران بزرگ که مأمور دستگیری ناپلئون بودگفت: «وفاداری دردنیا چیزبزرگ وارزنده‌ای‌است، توازمردان وسرداران‌بزرگ ووفاداری هستی»ناپلئون بااین‌تلقین‌حس‌وفاداری سرداربزرگ خودرا نسبت بخودتقویت‌کرد.

موضوع استفاده ازتلقین درزندگی روزانه، واداره سازمانها، خود موضوع وسیع و جداگانه‌ای است، که دربـاره آن میتوان کتاب قطور جداگانه‌ای نوشت وچون خارج ازبحث هیپنوتیزم است، لذا وارد صحبت درباره آن نمیشویم.

استفاده از تلقین در آموزش و پرورش ـ معلمین بیش‌ازحد بایستی بفن تلقین آشنائی داشته باشند زیراکودکان بیش از همه تلقین‌پذیرند و این معلمین‌هستند که باتلقینات خود تاحدودی سرنوشت‌کودکان را تعیین مینمایند.

«ویکتورپوشه[۱]» دانشمند بزرگ فرانسوی میگوید: «نه پدر ومادر ونه معلمین هیچکدام نبایستی تلقین منفی بکودك بنمایند» اکثراً دیده میشودکه پدر ومادر برای اینکه کودکان را بیشتر بدرس خواندن وادار نمایند میگویند: «توتنبل و بی‌عرضه هستی، درس نمیخوانی، در آینده حمال خواهی شد» این تلقینات بسیار بسیار خطرناك است، زیرا نه‌تنها اثر مثبت ومفیدی ندارد، بلکه بعکس‌کودك‌برای همیشه تصور خواهد کردکه تنبل وکم هوش است. اما باید به‌کودك همیشه تلقین‌کرد که توباهوش وبااستعداد هستی درآینده دکتر یامهندس یا ... خواهی شد وحال اگردر فلان درس نمره خوبی نگرفته‌ای علتش فلان است ... الاآخر. موضوع آموزش و پرورش کودك خارج ازبحث ما است، بنابراین من بیش از این در اینخصوص صحبت نمیکنم.

اعدام بوسیله تلقین ـ درست بخاطرندارم‌که اعدام‌بوسیله تلقین‌را ازرادیو شنیده‌ام ویادرجائی خوانده‌ام، بهرحال چون خیلی جالب‌است، آنرا تکرارمیکنم.

این‌طریق‌تلقین‌که در زیرتعریف میکنم درباره دونفر محکوم به‌اعدام‌آزمایش شده است این دونفر را به‌اطاق اعدام‌آوردند، چشمهـای نفر اول را بستند، رگ

۱ـ در راه خوشبختی، نوشته ویکتور پوشه فرانسوی، ترجمه دکترکاسمی.

دستش را بریدند وپس از ده دقیقه خونریزی ، نفراول بزمین افتاده ومیمیرد. درتمام این احوال نفردوم تماشا میکرد .

نوبت به‌نفر دوم رسید ، اورا نیز روی دستگاه نشاندند وچشمهایش رابستند ولوله باریك آب‌گرمی را بدستش وصل‌کردند پس از زدن نیشتر کوچکی برروی پوست‌دست، شیرلوله آب گرم را روی بازوی محکوم بازکردند بنحویکه‌محکوم احساس میکرد خون‌گرمی در روی دستش جریان دارد . درحالیکه رگ دستش را نبریده بودند.

درضمن به‌اوتلقین‌کردندکه پس از ده دقیقه دراثر خونریزی خواهد مرد ، و دقیقه بدقیقه وقت را اعلام میکردند ، تا در رأس ده دقیقه محکوم دوم نیزفوت‌کرد.

ولی بنظر من این طریق تلقین همیشه نسبت بهمه‌کس امکان ندارد ، یعنی‌اگر همین عمل را روی ده نفر انجام دهیم‌ممکن است فقط سه نفربمیرند ، واین بستگی بدرجه تلقین پذیری اشخاص دارد .

باذکر چند مثال ورویداد، شما حالا بخوبی متوجه شدید که منظور از تلقین چیست ؟

شاید هم‌اکنون ممکن‌است‌تصورکنیدکه منظورازتلقین، فریب دادن ونیرنگ وکلك است ، اگر چنین تصوری را بکنید اشتباه کرده‌اید . زیرا منظور از تلقین ، فریب ونیرنگ نیست ، نوشته‌های چند صفحه قبل بخوبی برای شما روشن کردکه منظور ازتلقین‌فریب وحیله نیست، مطالب زیرکه عیناً ازکتاب «هیپنوتیزم وبررسی تلقین‌پذیری»نوشته «ویت زنهافر» ترجمه شده ،که‌کمی علمی وفنی‌است شاید شمارا بیشتر با کلمه «تلقین» آشنا کند.

ماهیت تلقین ـ تلاش و کوشش زیادی شده است تا برای« تلقین» تعریف صحیحی بعمل‌آید . در محاوره روزمره آنچه از تلقین استنباط میشود ، عبارت از وادار به انجام‌کاری یا ایجاد یك رشته افکار جدید وگفتار یا رفتارتحریك‌کننده‌که معمولا همراه و هم‌آهنگ با تسلسل افکـار است . بدینترتیب ما میگوئیم یك فکر بدیگری تلقین شده است ـ یابعبارت دیگر میگوئیم‌که یکنفرکارهای خود را تحت نفوذوتأثیر دیگری انجام‌میدهد ، اعم ازاینکه این اعمال بوسیله رابطه مستقیم باشد یابوسیله دستورات ویابهرشکل و وسیله دیگرتحریك وتهیج‌کننده. برخی‌ازمحققین تعاریف مختلفی از «تلقین»کرده‌اند که در اینجا بطور اختصار به‌آنها اشاره میشود.

بعنوان مثال ، «ووندت»[۱] معتقد است که تلقینات همیشه همراه با یکرشته از اثرات خارجی هستند، که با محدود شدن خود آگاهی غیبت نفوذهای بازدارنده مشخص میشوند.

«هارت»[۲] نیز همین عقیده را دارد. بعقیده «سیدیز»[۳] تلقین عبارت از القاء جبری فکری است که بطور نیمه خودکار از قوه بفعل درمیآید .

«تیت چنر»[۴] تلقین را همینطور تعریف میکند .

«مك دوگال»[۵] تلقین را بعنوان یك فرایندی میداند که بوسیله آن یك پیشنهادی الزاماً وبدون دلائل منطقی مورد قبول قرار میگیرد .

«ژانت»[۶] تلقین را نفوذ روی فرد دیگر میداند بدون اینکه اندیشه یا ارادهای ظاهر شود .

تعریف «ثارندایك»[۷] کمی با سایر تعاریف فرق دارد ، زیرا تلقین را عبارت از یك فرآیند حرکتی[۸] میداند که برمبنای آن اندیشه ایجـاد شده بدون مداخلات سایر عوامل داخلی وخارجی تمایل بظهور وبروز پیدا میکند ، وخود را ازقوه بفعل میرساند .

«هیلگر»[۹] و «برنهایم»[۱۰] نیزبـا «ثـاروندایك» همعقیده هستند. برطبق عقیده «لیپ»[۱۱] تلقینات عبارت از یکرشته خاطرات و تجربیاتی است که ازطریق تحریك فکر درصحنه عمل ظاهر میشوند. و این تعریف درست نقطه مقابل عقیده «مونستربرگ»[۱۲] میباشد . زیرا او معتقد است که اندیشه عمل بوسیله تلقین ایجاد نمیشود بلکه تلقین بدون تفکر وتعمق عمل میکند ، «مونستربرگ» میگوید تلقین عبارت از ایجاد یك حالت روانی خاص درفرد است که اثرات تصوری را بعنوان واقعیت قبول میکند .

«ودورث[۱۳]» میگوید تلقین عبارتست از ایجاد وضعیتی است، که در آن وضعیت فکر تلقین شده برای یك مدت زمـانی به حیطه عمل در میآید . «اوتیس[۱۴]» مـانند «ودورث» تلقین را عبارت از یك بیانی میداند که عکس العمل آن روابط تحریکی است که سایر عوامل درونی فرصت مداخله نمیابند .

۱_ Wundt　۲_ Hart　۳_ Sidis　۴_ Titchener
۵_ McDougall　۶_ Janet　۷_ Thorndike　۸_ Ideomotor
۹_ Hilger　۱۰_ Bernheim　۱۱_ Lipp　۱۲_ Munsterberg
۱۳_ Woodworth　۱۴_ Otis

فروید نیز تلقین را بنحو خاصی تعریف کرده است . فروید معتقد است که تلقینات نتایج و اثرات خود را از خواص «انتقال»[1] کسب مینمایند .

«فرنزی»[2] میگوید تلقینات عبارت ازحالتی ازتسلیم هستند که از روابط«پدر-فرزند» ناشی‌میشوند که بین‌تلقین‌کننده وتلقین شونده بوجود میآیند .

گرچه «بی‌نت»[3] اولین کسی بود که اظهار داشت‌که تلقین‌پذیری شامل‌حداقل پنج پدیده است‌که بایستی ازیکدیگر تفکیك وتشخیص داده شوند، و او عملاً این حقیقت را نشان داد و اگر چه این پدیده‌ها دربدو امر بطور جداگانه مستقل نیستند، ولی عوامل جایگیر و جانشین در یك زمان بر روی جنبه واحدی متمرکز میشوند . اخیراً «کافین»[4] پس‌ازیك رشته آزمایشات اظهارداشت‌که دراین جنبه‌ها بایستی‌بیش ازیکنوع تلقین وجود داشته باشد وطبقه‌بندی پیچیده‌تری را ارائه دادکه درآن‌هشت نوع تلقین مشخص شده بود. بدون اینکه وارد جزئیات غیرلازم بشویم بایدبگوئیم که تجزیه وتحلیل «کافین» تلقینات‌را بدوگروه‌کلی تقسیم میکند: ۱ـ تلقینات‌مربوط به حرکات اعضاء بـدن ۲ ـ تلقینات مربوط به خصوصیات اخـلاقی و عواطف و شخصیت افراد. تأثیر و نفوذ تلقینات‌گروه اول ازطریق تشکیل تمایل بتکرار غیر-ارادی بوجود میآیـد و یا چنین انتظاری میتوان ازآن داشت، تلقینات‌گروه دوم از وجود برخی‌عوامل‌عاطفی که‌همراه‌باوضعیت‌های‌خاص‌اجتماعی‌میباشدناشی‌میگردد.

بطورخلاصه تلقینات ناشی ازتداعی افکار تمایل درونی باعمال حرکتی ، و حالات « انتقال » میباشند‌که بـدون موانـع باعث فرایند عکس‌العمل‌هـای تحریکی میشوند.

در خصوص تعاریف ومسائل مربوط به تلقین در بین روانشناسان اتفاق نظر وجود ندارد. ومیتوان علت‌آنرا مربوط به‌اختلاف درتعاریف تلقین دانست. بعنوان مثال«ژانت» درتعریف تلقین، تلقین‌شفاهی را ازتلقین عملی مجزا مینماید. «ووندت» ازطرف دیگرفقط براثرات‌وعوامل داخلی‌تکیه‌مینماید. سایرمحققین بیشتردرتعاریف خود توجه به‌جنبه عملی تلقین دارند.

دلیل دیگر اینکه درتعریف تلقین بین‌محققین اختلاف وجود دارد اینست‌که تلقین دارای جنبه‌های متعددی است و در نتیجه محققین ،مختلف در یك زمان معینی

۱ـ Transference　۲ـ Ferenzi　۳ـ Binet　۴ـ Coffin

هریك برروی جنبه معینی ازتلقین تکیه میکنند.

بهرحال صرفنظر ازاختلاف عقاید دانشمندان، حقیقت تلقین بریك مبنای علمی استوار است.

بحث واستدلال علیه تعاریف مختلفی که درباره تلقین درگذشته شده کارمشکلی نیست. ذکر تك تك تعاریف وبحث درپیرامون آنها جزاتلاف وقت نتیجه ای ندارد.

بنابراین بهترین راه اگر امکان داشته باشد پیدا کردن یك تعریف مناسب جامع و مانع دربـاره تلقین است. گرچه هرتعریفی درباره تلقین جنبه اختیاری و انتخابی دارد. و این تعاریف را نه میتوان اثبات نمود و نه میتوان ردکرد. فقط میتوان ادعا کرد که این تعاریف تا چه حدی میتوانند نظرات واحتیاجات مارا تأمین نمایند.

درتعریف تلقین نکات زیربایستی مورد توجه قرارگیرد.

اولاً ــ هرتعریفی که از تلقین میشود بایستی جامع و فراگیرنده باشد، و همه شکلهای مربوطه را دربرگیرد بدون اینکه اختلافات تلقین پذیری افراد بخصوصی را مورد توجه قرار دهد.

ثانیاً ــ درتعریف تلقین بایستی کاملا مشخص ومعلوم شود که چه چیزهائی تلقین است وچه چیزهائی تلقین نیست، بعبارت دیگرموارد وطبقات تلقین باید تعیین ومعرفی شود.

ثالثاً ــ تعریف بایستی شامل هم تئوری وهم عمل باشد بالاخره چهارم اینکه حد و مرز و قلمرو تلقین بایستی بوسیله روانشناسی امروز تعیین ومشخص شود.

بایك چنین محدودیت سخت و شدیدی، تعریف تلقین را براساس مشاهده و عمل قرار میدهیم، بدین ترتیب درتلقینات یك عامل مشترك وجود دارد و آن عبارت از«تحریك» است. زیرا تحریکات عواملی هستند که رفتارهای فردی را تغییر میدهند. بعلاوه «تلقینات» یك نوعی از وسائل تحریك میباشند که عامل اتخاذ تصمیم هستند.

ذکر عامل «تحریك» به تنهائی برای تعریف و تعیین خصوصیات تلقینات کافی نیست، زیرا بسیاری ازتحریکات هستند، که افرادرا بکارهای مختلفی وادارمیکنند، ولی خاصیت تلقین ندارندبعلاوه درعمل تحریکات همیشه نقش تلقین را بازی نمیکنند. بنابراین عامل دیگری مورد احتیاج است تاتلقینات را ازسایر تحریکات مجزا سازد و راه حـل این مسئله عبارت از تشخیص عکس العمل هـائی است که از تلقینات و تحریکات ناشی میشود، بعبارت دیگر عکس العمل های ناشی ازتلقینات و تحریکات

بایستی از هم جـدا و مشخص شوند، در مقابـل چنین مقایسه‌ای وضعیت زیرظاهر میشود:

وقتی یك فرد هنجار درمقابل یك وضعیت بخصوصی قرار میگیرد، و با یك وضع بخصوصی مواجه میشود ، عکس‌العمل بخصوصی از خـود نشان میدهدکه متناسب با تحریکات مربوطه میباشد. و تحت شرائط مساوی، که همه عوامل دیگر ثابت باشند بازهم ارگانیزم عکس‌العمل‌را تکرارمینماید، که دراینصورت این عکس‌العمل قابل پیش‌گوئی و قابل اثبات میباشد.

وقتی تحریکی نـاشی ازتلقین باشد، عکس‌العمل‌های آن کاملا باتحریکی که ناشی ازسایر اوضاع و احوال باشد فرق دارد.

خلاصه آنکه تلقین رامیتوان عبارت‌ازاین دانست که‌بتوان باحرکات، رفتار، اشارات وگفتار یا ایجاد محیطی‌خاص فرد یاافرادی‌را وادار نمود که تغییراتی درفکرویااعمالشان بوجودآورند، که‌گاهی‌مستقیم‌است‌وگاهی غیر مستقیم.

تصور میرود حالا تا حدودی با تعریف تلقین آشنا شدید و حالا به بحث در پیرامون میزان تلقین‌پذیری اشخاص میپردازیم.

مبحث دوم ـ تلقین‌پذیری

آزمایش

وسائل آزمایش : یك‌کاسه آب ـ یك‌کاسه خالی شبیه‌کاسه اول ـ یك ظرف شیر، تخته سیاه وگچ و یك اطاق نیمه تاریك.

پنجاه نفرزن ومردرا درسر کلاس حاضرمیکنیم بآنها میگوئیم‌که مامیخواهیم ازقوه چشم و تشخیص دید دقیق شما یك‌آزمایش‌کنیم. شما یك‌کاغذ و یك مداد در دست داشته باشید، من شیر را داخل این‌کاسه میریزم، شما با دقت، یك یك بداخل کاسه شیرنگاه‌کنید، به‌ببیند این شیررا به چه رنگ می‌بینید. این رنگهائی‌راکه شما ممکن است به‌ببند من روی تخته‌سیاه مینویسم:

سفید مایل به سبزی ـ سفید مثل برف ـ سفید مـایل به آبی ـ سفید مایل به تیرگی و سیاهی ـ سفید شبیه آب ـ سفید مایل به خاکستری ـ سفید مایل بسرخی.

سپس‌شیررا ازشیردان درمقابل چشم‌آزمایش‌شوندگان‌بنحوی که همه به‌بینند،

بداخل کاسه‌ای که روی میز است میریزیم ، نکته مهم اینستکه باید همه شیری راکه از شیردان بداخل کاسه میریزد به‌بینند و مطمئن باشند که شیرداخل کاسه ریخته شده است، درضمن بهتر است اطاق حتماً نیمه‌تاریك باشد.

آزمایش‌کننده، ظرف کاسه شیررا با کاسه آب عوض میکند، و سپس به یك یك آزمایش شنوندگان کاسه آب‌را دراطاق نیمه‌تاریك نشان میدهد و میگوید حالا شما چشم خودرا بازکنید، و به‌این کاسهٔ شیرنگاه‌کنید وهررنگی راکه میبینید روی کاغذ یادداشت‌کنید، بهرپنجاه نفر این‌کاسه آب‌را نشان میدهیم.

نتیجه آزمایش این خواهد شد،که ممکن است فقط ۱۰ تا ۱۵ نفر، این‌کاسه آب‌را شیر به‌ببینند و بنویسند که شیرسفید مایل به تیرگی ـ بقیه ممکن است،متوجه شوندکه فقط درداخل کاسه آب است.

نتیجه میگیریم که ازهر ۵۰ نفر۱۵نفر و ازهر۱۰۰نفر ۳۰نفر تلقین‌پذیرهستند، پس استعداد تلقین‌پذیری درهمه اشخاص یکنواخت نیست.

آزمایش دوم ـ اتومبیلی‌درخیابان‌شلوغ ترمزمیکند، ترمزی بسیارسخت و پرصدا ، یکی در پیاده رو غش میکند ، دیگری فقط میترسد واز جای خود می‌پرد، آن یکی فقط صدای نازکی حاکی ازترس ازگلو خارج میکند ، و یکی دیگرخیلی خونسرد ، برمیگردد و نگاه میکند.

ازاین حادثه متوجه میشویم که حساسیت اشخاص بیك‌اندازه نیست وهر کس تاحدودی، و تا درجه‌ای تلقین پذیر وحساس است.

آزمایش سوم ـ درنمایش فیلم درام غم‌انگیز ومتأثرکننده‌ای دیده شده‌است بعضی‌هاگریه میکنند، بعضی‌ها خیلی شدیدتر گریه میکنند ، بعضی‌ها ممکن است در اثر ناراحتی، حتی‌غش‌کنند، ولی عده دیگرخیلی خونسرد وبی‌اعتنا به‌موضوع فیلم تماشا میکنند.

بازهم نتیجه‌میگیریم که اعصاب اشخاص یکنواخت و بیك قوت ساخته‌نشده است، برخی‌حساس‌وحساس‌ترهستند، ودرجه تأثیرپذیری آنهاازیك تا بینهایت‌است، یکنفر ممکن است هیچ متأثر نشود ، یعنی درجه تأثیر پذیرش صفر باشد ، نفر دوم یکدرجه ناراحت شود، نفرسوم دو درجه متأثرشود. نفرچهارم سه‌درجه‌غمگین‌شود،

نفرپنجم چهار درجه... و نفر صدم ممکن است ۹۰ درجه متأثر شود و شدیداً گریه کند و دچار بحران روحی شود.

البته درجه تأثرپذیری علاوه براستعداد خاص‌اولیه ، بستگی‌بتاریخچه زندگی افراد نیز دارد، سختی‌هائی که کشیده ، تأثراتی که داشته، خاطراتی که شبیه موضوع فیلم بوده‌است ، لذا علاوه براستعدادعصبی رویدادهای‌زندگی نیزدرایجاد هیجان و بحران نیز مؤثر است.

حساسیت اشخاص درمقابل موسیقی

وقتی سازی نواخته میشود ، و عده زیادی مشغول‌گوش دادن‌هستند. هر کس ممکن است به‌یك درجهٔ معینی متأثر شود، مثلاً وقتی عده زیادی به یك صفحه‌جالب گرام‌گوش میدهند، ممکن است برخی آنقدر متأثر شوندکه‌گریه‌کنند، برخی دیگر موهای‌تنشان راست میشود، بعضی دیگر پوست بدنشان مورمور میشود، و بعضی‌هم کاملاً بی‌تفاوت وخونسردگوش میدهند،شعراوموسیقی‌دانها اشخاص‌حساسی‌هستند.

ازمشاهده‌آزمایش بالا متوجه میشویم‌که هرکس تایکدرجه معینی‌لذت‌میبرد، برخی یکدرجه لذت میبرند، برخی دو درجه، برخی صددرجه و برخی هم ازشدت لذت بیهوش میشوندیاگریه میکنند.

ولی‌کسانیکه بیشتر لـذت میبرند ، بیشتر هم غمگین میشوند و این اشخاص حساس‌تر هستند.

برخی هم مانند حیوانات ، نه عوامل غم‌انگیز زندگی و نه وقایع شادکننده زندگی، نه‌گلها وسبزه‌های بهاری ونه برگهای زرد پائیزی، هیچکدام هیچگونه‌اثری در روح سنگ‌وش آنها ندارد.

حساسیت دربرابر عشق ـ مزاج اشخاص بـرای مبتلا شدن به مرض عشق یکنواخت نیست، همانطورکه برخی مزاجها برای ابتلاء به‌بیماری استعداد بیشتری دارند همانگونه برخی‌مردها وزنها هم‌نسبت به‌بیماری عشق واگیری بیشتری دارند.

در مقابل بی‌وفائی معشوق ، یکی خودکشی میکند، دیگری‌مجنون و دیوانه میشود و مجنون وارسربکوه و بیابان میگذارد. سومی روزها و هفته‌ها گریه میکند ، چهارمی تا چند هفته غمزده بآهنگهای غم‌انگیزگوش میدهد واشعار غم‌افزامیخواند و آن یکی پس ازچند روز همه چیزرا فراموش میکند.

حساسیت درمقابل اعمال‌جراحی

اگر چندنفر مشغول تماشای یك‌عمل جراحی باشند وموضوع جراحی‌ممکن است پاره‌کردن شکم ، بریـدن پا ، برداشتن‌کاسه سر و نظایر آن باشد، این چند نفر تماشاچی عکس‌العمل روحی‌شان یکنواخت نیست. یکی از تماشاچیان ممکن است بحال اغماء بیفتد، دیگری طاقت تماشای آنرا نـداشته باشد سومی‌ناراحت شود، و برخی دیگرخونسرد و آرام مشغول تماشا باشند.

ازاین مشاهده‌بازنتیجه‌میگیریم که حساسیت،تأثرپذیری وتلقین‌پذیری‌اشخاص همه به‌یك‌درجه نیست.

جراحان زبردست ، جراحانی هستند که در مقابل اعمال جراحی تأثرپذیری کمتری داشته باشند ولی بیاد داشته‌باشید که‌کمی و زیادی تأثرپذیری بستگی‌به‌میزان هوش و نبوغ اشخاص ندارد، زیرا ممکن است شخصی‌کاملا بی‌احساس، بیرحم، و تأثیرناپذیر باشد ، ولی بسیار با هوش و نابغه باشد و برعکس ممکن است اشخاص بسیار باهوش و با استعداد هم بسیار تأثرپذیر و هم تلقین پذیر باشند.

آیا اشخاص ورزشکار، سالم و قوی تلقین‌پذیر نیستند؟

تلقین پذیری یك عامل روانی ، مغـزی وعصبی است و ارتبـاطی به جسم ندارد، چه‌بسا اشخاص‌ورزشکاروقهرمانان بزرگ بکس،کشتی، هالترو فوتبال‌ممکن است خیلی حساس و تلقین پذیر باشند و بعکس اشخاص، ضعیف و لاغر تحت‌تأثیر تلقین قرار نگیرند.

همینطوراشخاص تحصیل‌کرده با سواد؛ ممکن است ساختمان عصبی برخی ازاشخاص تحصیل‌کرده طوری‌باشد، که قابلیت تلقین‌پذیری زیادتری‌را داشته‌باشند، ولی فرد تحصیل‌کرده دیگری استعداد تلقین‌پذیری نداشته باشد، ولی یك نکته مهم وجود داردکه تلقینات بایستی نسبت به میزان معلومات و عقاید اشخاص انتخاب و بکار برده شوند .

مثلاً، اگر به‌یك لیسانسیه فیزیك یا شیمی طرفدار مکتب ماتریالیسم بگویند که این دعا را به بازویت به‌بندکه سردردت خوب شود، خواهد خندید و مسخره خواهدکرد، زیرا بخوبی میداندکه دعا هیچ رابطه‌ای با سردرد ایشان ندارد ، ولی اگر بهمان شخص تحصیل‌کرده ، چند قرص سفید و بی‌خاصیت داده شود و تلقین

شود که این قرص مسکن سردرد خوبی است، فوراً سردرد شمارا تسکین خواهدداد ممکن است مؤثر باشد ، مشروط براینکه سردرد وی عصبی و فنکشنال (۱) باشد نه عضوی وارگانیك(۲) درضمن نباید فراموش کرد که برخی‌ازبیماران روانی‌نیز میزان تلقین‌پذیریشان بعلت بیماری روانی زیاد میشود: ازجمله بیماران‌هیستریك وعصبانی ممکن است خیلی زیاد تلقین‌پذیر باشند، درنتیجه دست بخودکشی یا آدم‌کشی و یا دست به تبهکاریهای دیگر بزنند. بهمین دلیل‌اکثراً بلکه تمام بیماران هستریك‌خیلی زود هیپنوتیزم میشوند . به‌همین‌دلیل شارکو یکی‌از روانپزشکان بزرگ، هیپنوتیزم را نوعی هیستری میدانست.

استعداد بیهوش شدن افراد متفاوت است

شما از هردکتر متخصص بیهوشی سئوال کنیدکه آیا استعداد اشخاص برای بیهوش شدن همه بیك اندازه است یا خیر؟ بشما پاسخ خواهد داد که استعداد همه اشخاص برای بیهوشی بیك اندازه نیست، بلکه متفاوت‌است، برخی اشخاص‌هستند که بامقدارکمی داروی بیهوشی و با شمارش تا عدد بیست بیهوش میشوند،وبرخی اشخاص دیگر با تزریق سی‌سی هاپنتاتول و شمارش ده‌ها عدد هم بیهوش نمیشوند و یا خیلی سخت و دیر بیهوش میشوند.

استعداد بیهوش شدن هم در اشخاص فرق میکند، یکی خیلی زود و دیگری خیلی دیر بیهوش میشود و این بستگی بطـرز ساختمان جسمی و عصبی اشخاص دارد . بنابراین همانطور که استعـداد بیهوشی در اشخاص متفاوت است استعداد تلقین‌پذیری و بطریق اولی استعداد هیپنوتیزم شدن هم در اشخاص متفاوت است، برخی خیلی زود و بعضی خیلی دیر، شاید روزها وهفته‌ها طول بکشدکه هیپنوتیزم شوند .

پس ازاین بحث نتیجه میگیریم که:

تلقین‌پذیری عبارت است ازقابلیت قبول افکار تلقین شده.

۱ـ قابلیت تلقین‌پذیری درهمه یکنواخت نیست و در افراد متفاوت است.

۲ـ قابلیت‌تلقین‌پذیری‌بستگی‌بساختمان‌مغزی‌وعصبی دارد، نه‌ساختمان‌جسمی و نیروی بدنی اشخاص.

۱ـ Functional ۲ـ Organic

۳ـ نوع بکـار بردن تلقین نسبت به میزان تحصیلات و میزان درك و فهم و استنباط اشخاص بایـد فرق داشته باشد. زیرا تلقین‌پذیری در فرد با نیروی منطق و استدلال او رابطه معکوس ولی با نیروی عواطف و تخیل فرد رابطهٔ مستقیم دارد.

۴ـ استقلال فکری فرد درمیان جمع کمتر واستعداد تلقین پذیری در آن میان بیشتر میشود.

۵ـ عوامل و جملات و رویدادها اثرات متفاوتی در تلقین‌پذیری دارند باین معنی که ممکن است فردی درمقابل، جمله یا رویداد یا عامل بخصوصی تحت تأثیر و تلقین قرار گیرد، ولی فرد دیگر درمقابل همان جمله یاعامل بهیچوجه تحت تأثیر یا تلقین قرار نگیرد واین بستگی به چگونگی روابط درونی فرد باآن‌عامل خارجی دارد.

شخصیت تلقین‌کننده ـ موضوع اینکه چه کسی تلقین میکند؟ وتلقین کننده چه مقـام و شخصیتی دارد ، بسیار مهم است . زیرا اگر عبارتی را هیتلـر پیشوای بزرگ ملت آلمان بگوید ، تا آنکه همان عبارت‌را یکی ازسربازان آلمان بگویـد تفاوت بسیار دارد.

یااگردانش‌آموزی بگوید که فلان داروبرای‌معالجه بیماری مؤثر است‌ممکن است توجهی نشود، ولی اگرهمان دارو را پزشك متخصص تجویز کند، قطعاً تأثیر بیشتری دارد. البته میتوان‌گفت که دراینخصوص شنونـده یا تلقین شونـده استدلال میکند، فکر میکند، ومیداند که تجربه‌و تخصص پزشك بیشتر از تجربه و اطلاعات یك دانش‌آموز است .

درباره اینکه شخصیت تلقین‌کننده چه اثری روی شنونده میگذارد دو نفر از روانشناسان به نامهای «لورژ»(۱) و«اس‌ـ ال ـ آش»(۲) دو آزمایش ذیل را انجام دادند که دراینجا بیان میشود:

«لورژ» به‌آزمایش‌شوندگان این‌گفته «توماس‌جفرسن» سومین رئیس‌جمهور آمریکا وازمؤسسان حزب دموکرات‌را عرضه‌کرد وازآزمایش شنوندگان خواست بگویند که تا چه حد با عقیده توماس جفرسن موافق هستند ، و آن عبارت این بود.

ازکتاب تلقین بنفس نوشته آقای محمود نوائی

۱ـ Lorg ۲ـ S.L. Asch

«بنظر من خوبست بشر گاهگاهی دست به‌عصیان بزند زیرا به‌اندازه‌ای که طوفان درعالم طبیعت لازم است طغیان وعصیان هم درعالم سیاست ضروری است». آزمایش شوندگان اکثراً با آن موافق بودند، زیرا توماس جفرسن را دوست داشتند.

چندی بعد همان جملهٔ یادشده بهمان آزمایش‌شوندگان داده شد با این تفاوت که اضافه‌گردید که این عبارت از گفته‌های لنین انقلابی بزرگ روسیه است . اکثر آزمایش شوندگان باآن مخالفت کردند.

«لورژ» نتیجه گرفت که میزان موافقت ومخالفت افراد بااحساساتیکه افرادنسبت به‌جفرسن ولنین دارند بستگی دارد. بعبارت دیگر شخصیت تلقین کننده درنظر تلقین‌ـ شونده مؤثراست.

آزمایش «اس‌ـال‌ـآش»ـ «اس ـ ال ـ آش» همین آزمایش را با کمی تغییر انجام داد، بدین شکل که همان عبارت‌را یکمرتبه ازقول لنین نقل کرد و از آزمایش شوندگان خواست که معنی عبارت را به سلیقه خود تفسیر کنند.

یکی ازآزمایش شوندگان گفتهٔ توماس جفرسن را اینطور تفسیر کرد: «منظور جفرسن ازطغیان، بیداری و استفاده ازحقوق سیاسی‌است». یکی دیگر که گمان کرده بود گوینده این عبارت لنین است نوشته بود: «لنین میخواهد انقلاب روسیه و شاید همه انقلاب‌ها را توجیه کند و بگوید که انقلاب محاسنی دربردارد».

«اس‌ـال‌ـآش» نتیجه گرفت که شخصیت تلقین کننده در تفسیر عبارت مؤثر است، وقتی نام گویندهٔ عبارت تغییر میکند، این تغییر نام مضمون ادراکی عبارت‌را تغییر میدهد.

استفاده شیادان ازشهرت هنرمندان و نویسندگان

شیادان و کلاهبرداران درهمه کشورهای جهان ازشهرت ومعروفیت هنرمندان، نقاشان و نویسندگان استفاده میکنندودست بکلاهبرداری‌های بزرگ میزنند بااین ترتیب که تابلوهای نقاشی میسازند و امضای نقاشی معروفی را در پای تابلو میگذارند و با قیمت هنگفتی به بیخبران میفروشند.

شخصیت تلقین کننده بشکلهای مختلفی ظاهر میشود و اثر خودرا می‌بخشد. درحادثه زیرکه بوسیله یکی از پزشکان معروف پاریس بنام « دوپره » تحت عنوان «آدم کشی بوسیله تلقین» بیان شده، مربوط به شخصیت و روابط تلقین‌شونده‌است.

مردی که دراثر تلقین زن خودرا میکشد

«دوپره»پزشک معروف فرانسوی‌مینویسد: مردی‌شدیدالتأثر وبسیارتلقین‌پذیر بود، همسرش دربستر بیماری افتاده و به منتها درجه رنج و نومیدی رسیده بود، در دقایق احتضار نالهٔ جگرخراشی‌ازسینه‌کشیده ومیگوید: «خلاصم کن. تمام کن».

شوهر بیچاره تلقین‌پذیر فوراً روولور خود راکشیده و در یك حالت تأثر و تألم مقاومت ناپــذیری چندگلوله به مغز زن خود شلیك کرده و اورا میکشد ، ولی فوراً ازکردهٔ ناگهانی خود پشیمان شده فریادمیکشد ومیگوید «عجب احمق‌بدبختی بودم».

«دوپره» مینویسد : « این‌عمل‌نتیجه غیرقابل انکار تلقین زن بودکه در شوهر شدیدالتأثر خود اثرکرده و موجب هلاك وی‌گردیده است. »

عشق و محبت تلقین پذیری را زیاد میکند.

بطوریکه در آزمایش «لورژ» و «اس-ال-آش» مشاهده‌شد، افراد در برابر شخصیت تلقین‌کننده، تلقینی را قبول یا رد میکنند، طبق همین قانون وفرمول، اکثر مردم تلقینات دوستان صمیمی و عشاق و معشوق خودرا به سهولت می‌پذیرند، ولی ممکن است سخنان و استدلال‌های منطقی دشمنان و یاکسانیراکه بنا بعللی از آنها خوششان نمیآید نپذیرند.

نگارنده سالهای‌سال تصورمیکردم‌که بااستدلال ومنطق، میتوان همه‌را باخود همراه‌کرد ، باخود میگفتم چه‌کسی است‌که استدلال و منطقی را نپذیرد ولی سالها طول کشید تا متوجه شدم که همیشه با استدلال نمیتوانیم عقیــده خود را بدیگران بقبولانیم، ویا با استدلال، دیگران را همراه وباخود موافق سازیم.

شما اگر میخواهید مسئله، یا قضیه منطقی وعملی را به‌کسی‌که مخالف‌عقیده شما است بقبولانیدنقشه‌کار خودرا اینطورباید طرح‌کنید‌که چندین روز باآن‌شخص دوست شوید،ناهار یاشام ازایشان دعوت‌کنید و بهرنحوی‌که میدانید پذیرائی‌کنید، و ازمطالبی صحبت‌کنید‌که مطابق میل اوست ، مثلا اگر ورزش را دوست دارد از ورزش و اگر قمار را دوست دارد ازقمار و اگر رقص را دوست دارد ازرقص بااو صحبت‌کنید و پس از چند روزکه احساس‌کردید، نسبت بشما صمیمی است، آنگاه نظر و عقیده خورا بایشان تلقین‌کنید . این عقیده ممکن است یك عقیده اجتماعی،

سیاسی یا اقتصادی باشد و یا ممکن است بخواهید این شخص را علیه دشمنان خود تحریك کنید.

داستان جعفر ـ جعفر تعریف میکرد، که من میخواستم چند نفر از کارمندان اداره را علیه رئیس اداره تحریك کنم، ابتداء چندروز با آن کارمندان بیشتر صمیمیت نشان دادم، ازمحاسن آنها تعریف میکردم، بآنها میگفتم شما کارمندانی زحمتکش، راست و درست و در دوستی صمیمی و پشتیبان هستید، یکی دو مرتبه این چند نفر کارمند را ناهار وشام بمنزل دعوت کردم، چند مرتبه‌هم آنهارا به سینمادعوت‌نمودم تا اینکه از دوستان صمیمی من شدند.

سپس سرفرصت با یك‌یك آنها به‌تنهائی تماس میگرفتم و چند دقیقه صحبت میکردم و بعد صمیمیت را براستی و درستی اشخاص میکشاندم و آنگاه میگفتم که مستخدم مدیر اداره گفته که این آدم بسیار رذل و کثیفی است هم رشوه میگیرد و هم بدختران ماشین‌نویس نظر دارد.

بـــدینوسیله ابتداء این چند نفر را برعلیه رئیس اداره تحریك کردم و کم کم موضوع شیوع پیدا کرد و بالاخره منجر به تعویض رئیس آن قسمت گردید.

کشتن مادر بدستور معشوق ـ برخی عشاق، چشم و گوش بسته، دربست در اختیار تلقین‌معشوق‌قرار میگیرند، شاید این‌داستان‌قدیمی‌را که‌ایرج‌میرزا دربارهٔ محبت مادر بنظم‌درآورده، شماهم‌خوانده‌باشید. خلاصهٔ‌آن بدین‌شکل‌است که روزی‌معشوق به عاشق خود میگوید که تو باید قلب و جگر مادرت را برای من بیاوری، عاشق‌سر مادر خودرا میبرد وسینه‌اش را میشکافد و قلب و جگر مادررا برای معشوق‌میآورد، در راه پای عاشق بسنگ میخورد و از جگر مادر که در دست پسر عاشق بود صـــدا برمیخیزد و میگوید آه! پای‌پسرم‌خورد بسنگ.

در روزنامه‌ها زیاد مطالعه میکنید، که دختر وپسری باهم ازخانه فرارکردند، عشق با قدرت هرچه تمامتر چشم و عقل و منطق و استدلال را کور میکند. تاجائیکه معشوقه‌محبت‌ها وشاید نوازشهای گرم خانواده پدرومادر را فراموش‌میکند و به‌تلقین عاشق ازخانه پا بفرار میگذارد.

اینست قانون بزرگ تلقین:

عشق‌ومحبت، میزان تلقین‌پذیری‌را به‌اعلا درجه میرساند

بهمین دلیل سوژه‌هائیکه برای هیپنوتیزور ارزش وشخصیتی قائلند ویا بآنها ایمان دارند ویا آنهارا دوست دارند،خیلی زودترهیپنوتیزم میشوند وخیلی‌زودتحت تأثیر تلقینات هیپنوتیزم‌کننده قرارمیگیرند و خیلی زود معالجه میشوند.

عوامل دیگریکه درتلقین‌پذیری مؤثراست قیافه، چهره مطبوع، وضع‌لباس، آهنگ‌صدا، انتخاب بکاربردن کلمات وضعیت اطاق و محیط میباشد.

رابطه تلقین بافال‌بینی- عقیده بفال‌بینی و پیشگوئی درضمیر مخفی برخی ازملل‌جهان‌وجوددارد، دراین‌خصوص‌مجله‌زن‌روزدریکی‌ازشماره‌های‌خودمینویسد: «۸۲درصدآسیائیهاو۸۷درصدآمریکائیهاو۷۹درصداروپائیهابه‌پیشگوئی‌عقیده‌دارند».

دکترمایرزمیگوید، اگربیمار به‌جادوگری وهیپنوتیزم‌عقیده‌مندباشد معالجه‌اش آسان است ، درخصوص فال‌بینی و پیش‌گوئی هم باید گفت ، که اگرمراجعه‌کننده به فال‌بین واقعاً عقیده‌مند بـاشد و شخص پیشگو و فال‌بین هم، اگر مرد دانشمند و اهل مطالعه وکمی هم روانشناس باشد دربهبود روحیه مراجعین میتواند خیلی مؤثر باشد، زیرا یك فال‌بین و پیشگوی واقعی میداندکه سخنانش ریشه علمی صددرصد درستی ندارد، ولی میتواند با مهارت و باتوجه بوضع ظاهری مراجعه‌کننده و بادر نظرگرفتن اوضاع و احوال، تلقین مؤثر ومفیدی بنماید.

درحادثه زیرملاحظه میفرمائیدکه یك تلقین منفی چطورخانم جوانی‌را دچار بیماری آسم مینماید:

دکتر «وان‌پلت» دریکی ازمقالات خود درمجله «مدیکال‌هیپنوتیزم» مینویسد: بانو «الف» سی‌ساله ازبیماری «تنگ نفس» ازسن ۱۸ سالگی شدیداً رنج میبرد، در خواب هیپنوتیزم علت بیماریش کشف شد.

این خانم در سن ۱۷سالگی باعده‌ای ازرفقا بیك مهمانی دعوت میشوند، در آنجا یکی از میهمانان‌که تخصصی در فالگیری داشت ، درباره سرنوشت میهمانان پیش‌گوئی میکرد، موقعیکه نوبت بخانم «الف» میرسد این‌شخص فالگیر بایك‌قیافه وخصوصیات خاص پیشگویان وبانگاهی مرموز بدون هیچ دلیلی‌ازپیشگوئی‌درباره این‌دخترخانم ۱۷ساله خودداری مینماید. خودداری ازپیشگوئی هیچ‌دلیلی‌نداشت، شاید فالگیرخسته شده بوده وشاید منظورش این بوده‌که این‌خانم و باقیمانده‌زودتر رفع مزاحمت نمایند.

دوشیزه « الف » و رفقایش تصور غلطی میکنند خیال میکنند که حتماً حادثه ناگوار و بدی در پیش بوده که این فالگیر فال او را نگرفته است و نخواسته است خبر ناگواری را به‌او بدهد.

مدتی از این جریان میگذرد ودوشیزه «الف» بایکی از اقوامش که دچار بیماری تنگ نفس بوده زندگی مینماید. خانم « الف » با خود می‌اندیشد که تنگ نفس در خانواده ایشان ارثی است، و نتیجه میگیرد که این یك بدبختی خانوادگی است و تصور میکند که پیشگو متوجه این جریان شده و بهمین دلیل فال اورا نگرفته است.

از آنروز ببعد روز بروز نگرانی و اضطراب خانم «الف» بیشترمیشود، و از تنگ نفس میترسد ، تا اینکه احساس میکند که دچار تنگ نفس شده است. وقتی مشاهده میکند که دچار تنگ نفس شده ، ترسش بیشترمیشود و ترس بیشتر موجب بیماری تنگ‌نفس‌بیشترمیشود در نتیجه یك دور وتسلسل‌شیطانی‌یا به‌اصطلاح‌پزشکان دایره معیوب‌بوجودمیآید.

بالاخره پس از ۱۲ سال رنج و مشقت و بیماری از تنگ نفس در سن سی سالگی‌بوسیله هیپنوتیزم‌معالجه میشود.

ازاین رویداد نتایج زیرگرفته میشود:

اولاً ــ آگاهی لازم نیست که تلقین شفاهی وحرفی باشد، زیرا آن فالگیرهیچ حرفی نزده بود که مثلا شما مبتلا به آسم خواهی شد . در واقع فالگیر عملا حادثه بدی را درباره خانم «الف» بزبان نیاورده بود وفقط ازحرف زدن وپیشگوئی کردن خودداری‌کرده بود. آن خانم و دوستانش خودبخود و غیرمستقیم نتیجه‌گرفته‌بودند که حادثه ناگواری درپیش است.

ثانیاً ــ آن خانم فوق‌العاده «تلقین‌پذیر بود» بنحویکه بادیدن یکی ازاقوامش مبتلا به‌تنگ‌نفس شده بود، ومانند برخی اشخاص بمحض‌اینکه می‌بینند ومی‌شنوند که شخصی ازسردرد شکایت میکند، فوراً آنها هم دچار سردرد میشوند.

ثالثاً بعلت عقیده باطنی و ناخودآگاهی که برخی اشخاص به فالگیرها‌دارند. سخت تحت تأثیر تلقینات فالگیرها قرارمیگیرند و بدین‌ترتیب می‌بینیم که فالگیری با تلقین چه رابطه زیاد و مؤثر دارد.

مبحث سوم ـ تلقین درحال هیپنو تیزم

تلقین پذیری درشخص هیپنوتیزم شده به‌منتهی درجه میرسد ، مثلا اگر آتش سیگاری را بدست شخصی بچسبانیم و بــاو تلقین کنیم که آتش سیگار دست تو را نمیسوزاند ، این تلقین اثرنکرده ودست تلقین شونده میسوزد، ولی اگرهمین‌شخص را نخست هیپنوتیزم کنیم ودرحال خواب مصنوعی آتش سیگار را به پشت دستش بچسبانیم وباوتلقین کنیم که‌آیا دستت میسوزد؟ میگوید نه‌خیردست من‌نمیسوزد!

شکل۴۷ـ آتش سیگار روی دست هیپنوتیزم شده

این تلقین را من‌چندین مرتبه آزمــایش کرده‌ام دراین تصویر مشاهده میکنید که‌آتش سیگار به‌پشت دست سوژه چسبانده شده ولی سوژه احساس سوزش‌نمیکند گرچه پوست دست میسوزد ، ولی احساس درد نمیشود .

لیوان آب‌شور بجای مشروب

«پل‌ژاکو[۱]» روانشناس مشهور فرانسوی میگوید : اگر بدست سوژه درحال هیپنوتیزم یك لیوان آب نمك داده شود وتلقین شود که این گیلاس مشروب است ،

۱ـ اعتماد بنفس، نوشته پل‌ژاکو، ترجمه کاظم‌عمادی.

سوژه ، آب نمك بسیار شوررا بجای مشروب میخورد و اگر درهمان حال هیپنوتیزم ازسوژه سئوال شودکه چه نوشیدی؟ خواهدگفت که مشروب نوشیدم!

شکل ۴۸- سوژه لیوان خالی‌را بجای دوغ سرمیکشد

حال اگریك لیوان دیگر آب نمك بجای شراب‌به‌سوژه داده شود وتلقین‌شود که توباخوردن این‌یك‌لیوان مشروب مست خواهی شد ، حالات مستی‌کاملادرسوژه دیده خواهد شد .

تلقین‌بالا را نگارنده‌صدها مرتبه آزمایش‌کرده‌ام، البته اکثراوقات فقط باآب یعنی آب را به‌سوژه داده‌ام وتلقین نموده‌ام‌که مشروب میخورد و گاهی فقط لیوان خالی را بدست سوژه داده‌ام و گفته‌ام که این لیوان شربت یا دوغ است ، و سوژه لیوان‌خالی را سر کشیده وتصور کرده‌که درلیوان شربت یا دوغ‌است .

در تصویر۴۸ مشاهده میفرمائید که سوژه لیوان خالی را بتصوراینکه در آن

دوغ است سرمیکشد . بطوریکه گفته شد تلقین پذیری سوژه درحال هیپنوتیزم صددر صد میشود ، یعنی میتوان گفت هرتلقینی را بهسوژه بنمائیم قبول خواهد کرد تلقینات زیر که مورد قبول اکثراً بلکه تمام دانشمندان هیپنوتیزم جهان است بوسیله نگارنده آزمایش شده ودر مبحث فن‌هیپنوتیزم هریك بطور مفصل تشریح و توضیح داده خواهد شد.

۱ــ بادام تلخی را میتوان بسوژه داد وتلقین کرد که شکلات شیرینی است.

۲ــ به سوژه میتوان تلقین کرد که گرسنه و مشغول خوردن چلوکباب است وسوژه دراینحالت دستهای خود را مثل حالتی که قاشق وچنگال دردست دارد حرکت داده ودهانش را برای خوردن غذا بازمیکند ومثل اینکه غذا در دهان دارد مشغول جویدن میشود .

۳ــ میتوان بهسوژه گفت چشمهایش را باز کند وتلقین نمود که باچشمهای باز نمی‌بیند .

۴ــ میتوان بهسوژه تلقین کرد که گوشش نمیشنود .

۵ــ بهسوژه میتوان تلقین نمود که گربه یاخروس شده است ودر این هنگام صدای گربه یا خروس را تقلیدخواهدکرد .

۶ــ بهسوژه میتوان تلقین کرد که زمستان‌است وازسرما میلرزد ویامیتوان‌تلقین کرد که تابستان است وازگرما عرق کرده است .

تلقینات یاد شدهٔ بالا باضافه بسیاری‌دیگر تلقینات درفصل هیپنوتیزم بطور کامل ومفصل تشریح وبیان خواهد شد .

آیابوسیله تلقین میتوان هیپنو تیرم نمود؟

شما تابحال بخوبی معنی تلقین را دانستید ، و بهاهمیت تلقین پی‌بردید، حالا میخواهیم نتیجه بگیریم که آیا تنها بکمك تلقین میتوان اشخاص را هیپنوتیزم کرد ؟ تلقین درهیپنوتیزم نیز موافقین و مخالفینی دارد از جمله موافقین تلقین «الیتسون» و «جمیز برید»و«شارکو»و«برنهایم»هستند که‌معتقدند، بکمك‌تلقین‌میتوان‌هیپنوتیزم‌نمود.

اما مخالفین تلقین میگویند باآنکه تلقین وسیله ارزنده وبسیار مؤثری‌است، ولی دربرخی موارد دارای اهمیت درجه دوم است، از جمله اثر تلقین در هیپنوتیزم در درجه دوم اهمیت قرار دارد ، آنچه در هیپنوتیزم نقش اصلی واساسی را بازی

میکند تمرکز فکر است ، اگر سوژه فکرش متمرکز شود و این تمرکز فکر ادامه یابد ، حالت خاصی به‌سوژه دست میدهد ، که آنرا جذبه یاخلسه یاهیپنوتیزم گویند. وهیپنوتیزم خواب نیست هیپنوتیزم حالتی شبیه خلاء فکری است که در آن حالت ، سوژه آماده تلقین‌پذیری‌میشودکه میتوان تلقین نمودکه تو خواب هستی ، یا میتوان به‌سوژه تلقین کرد که تو گریه میکنی، میخندی، احساس درد میکنی‌ونظایر آن.

پس تلقین درهیپنوتیزم بعداز ایجادتمرکز واردصحنه عمل میشود.

ثانیاً ــ فرض کنیم که بوسیله تلقین بتوان شخصی را خواب کرد . مثل لالائی که مادر بوسیله آن بچه را خواب میکند . در اینصورت ما بوسیله تلقین توانسته‌ایم شخصی را فقط خواب کنیم نه‌هیپنوتیزم وهیپنوتیزم غیراز خواب است ، زیرا اگر به‌شخص خواب شده سوزنی بزنیم ازخواب می‌پرد ، واگر سروصداکنیم ازخواب بیدار میشود درحالیکه درحال هیپنوتیزم عمیق اگر دست یا پای سوژه را اره کنیم و بسوزانیم از حال هیپنوز بیرون نخواهد آمد .

ثالثاً ــ تا مادامیکه سوژه فکرش متمرکز نشده بعبارت دیگر حواسش جمع نشده تلقین دراو کارگر نیست ، زیرا حواسش جای دیگر است وتلقینات کوچکترین اثری نخواهندکرد .

رابعاً ـ اگر هیپنوتیزم را تنها تلقین بدانیم وبسایر عوامل که عبارت از تمرکز فکر وفن ایجاد تمرکز فکر ، ایجاد رلکس یاشل بودن عضلات سوژه توجه نکنیم موفق به‌هیپنوتیزم کردن نخواهیم شد .

برای‌ایجاد تمرکزفکرقبلا باید راز رلکس کردن سوژه‌را بدانیم‌وقتی‌توانستیم به‌سوژه یادبدهیم که خودرا رلکس کند یعنی‌عضلات خود را شل کند، آنگاه‌تمرکز فکر ایجاد خواهد شد ، پس‌از تمرکز فکر، تلقین وارد صحنه عمل میشود.

پس تمرکز فکر تلقین پذیری را زیاد میکند . بهمین دلیل است که دربیداری نمیتوان به‌سوژه تلقین کرد که احساس تشنگی بکند ، یاسوزش آتش سیگاررا تحمل نماید . یاهنگام عمل جراحی درحال خودآگاهی نمیتوان به‌سوژه تلقین کرداحساس درد نکند ، پس هیپنوتیزم حالتی است که در آن‌حالت فکر سوژه متمرکز وتلقین‌پذیری زیاد میشود .

بـااین حساب تلقین در هیپنوتیزم در مرحلهٔ سوم اهمیت است ، زیرا برای

هیپنوتیزم کردن ، اول باید سوژه رارلکس کنیم ، دوم وقتی سوژه رلکس شد، آماده میشود که فکرش متمرکز شود . سوم پس از ایجاد تمرکز تلقینات مختلفی مطابق نیاز سوژه بعمل‌میآید .

خامساً ـ اگر هیپنوتیزم فقط تلقین تنها بود ، هرکس بسهولت میتوانست اشخاص را هیپنوتیزم نماید ، درحالیکه اگر شما یکنفر را روی صندلی بنشانید و به اوبگوئید که توخواب هستی ویاتوهم اکنون بخواب‌خواهی رفت ، امکان‌هیپنوتیزم شدن ندارد ، مگر اینکه اولاً رلکس، ثانیاً فکرش متمرکز باشد. بعلاوه فوت‌وفنهای بسیار دیگری دارد که بایستی همه را فراگرفت .

عقیده«برامول»درباره تلقین:«برامول» بزرگترین‌روانپزشك وهیپنوتیست معاصرمعتقد است که تلقین‌نمیتواند بخودی خود برای بیان پدیده‌های مربوط بحالت هیپنوتیزکافی‌باشد. این‌دانشمند اظهار میداردکه علاوه برتلقین عوامل دیگری قبل‌از آن مؤثرند، یکی ازآن عوامل عبارتست از : رضایت وتمایل اولیه شخص‌هیپنوتیزم شونده زیرا قبل از هراقدامی رضایت هیپنوتیزم شونده شرط است ، رضایت سوژه اولین شرط اساسی شروع به هیپنوتیزم است ، زیرا تا سوژه راضی و آماده نباشد ، هیپنوتیزم امکان ندارد .

«دکترمایرز»، بزرگترین‌هیپنوتیزور معاصرنیزمعتقداست که تلقین درهیپنوتیزم کافی نیست ، وتلقین نمیتواند هیپنوتیزم را تعریف کند .

عقیده نگارنده اینستکه‌هیچگاه برای‌هیپنوتیزم کردن، یك عامل به‌تنهائی‌مؤثر نیست ، بلکه چندین عامل جمع میشوند وموجب هیپنوتیزم میشوند ،که تلقین خود یکی ازآن عوامل است . سایر عوامل را در فصول ومباحث بعد توضیح داده و در پایان نتیجه قطعی برای شما روشن خواهد شد.

بعلاوه به‌تجربه برای‌نگارنده ثابت شده‌که اگرسوژه تلقین‌پذیر نباشدنمیتوان او را هیپنوتیزم کرد ، نخست باید چندین‌روز سوژه تمرین تمرکز فکر بنماید،یعنی به‌یك نقطهٔسیاه نگاه کند تابعداًهیپنوتیزم شود، وحال‌اگرعقیدهٔ «برامول» راهم اضافه کنیم نقش تلقین در هیپنوتیزم در درجه چهارم اهمیت قرار میگیرد.

۱ـ رضایت سوژه ۲ـ رلکس کردن سوژه ۳ـ ایجاد تمرکز فکر در سوژه ۴ـ شروع به‌تلقین .

تااینجا عقاید طرفداران نقشی تلقین را درهیپنوتیزم بیان کردیم ، ولی عده‌ای دیگرهستند ، که «انعکاس شرطی» را علت هیپنوتیزم میدانند، ومیگویند همانطور که بمحض شنیدن کلمه گوجه ترش دهانمان آب می‌افتد، وهمانطور که باشنیدن بوی غذای خوشمزه بزاق معده ودهانمان ترشح میشود، همانگونه نیزشخص باشنیدن کلمه «خواب» کم کم بخواب میرود ، وما در بخش سوم بتعریف و تشریح ونقش «بازتاب شرطی» درهیپنوتیزم میپردازیم.

مبحث بازتاب شرطی میتواند منبع الهام بخش جدیدی برای نویسندگان و تهیه‌کنندگان فیلمهای فارسی باشد .

خلاصه بخش اول

۱ـ شاگردان مکتب، ملای ده را بوسیله تلقین مریض کردند.

۲ـ این شخص با آب ساده بیماری عصبی دوست خود را معالجه کرد ودانشمند فرانسوی باآب دعا سفتی عضلات مردعرب را مداوا نمود و پزشکی دیگر بجای مرفین آب مقطر تزریق میکرد وشخص تشنه‌ای نفت را عوضی بجای آب نوشید و عطشش رفع شد .

۳ـ بکمك هیپنوتیزم میتوان داروهای تلخ را بجای شربت و لیوان آب شور را بجای مشروب به خوابرو خوراند .

۴ـ رهبران وفرماندهان جهان بازیرکی میتوانستند از تلقین به بهترین شکلی استفاده کنند .

۵ـ اشخاص استعداد مختلفی برای تلقین پذیری دارند ، عشق ومحبت میزان تلقین پذیری را زیاد میکند .

۶ـ فال و پیشگوئی با تلقین رابطه بسیار نزدیك دارد .

۷ـ باجمع بودن شرایطی، با ایجاد تمرکز فکر میتوان تلقین پذیری را زیاد کرد ، ودرحال هیپنوز تلقین پذیری به درجه اعلا میرسد .

بخش دوم

عقیده پیروان «بازتاب شرطی» درهیپنوتیزم

☆ چطورمیتوان به‌کمك قانون «بازتاب شرطی» به‌شتر واسب رقص یاد داد؟

☆ برخی ازمعلمین بمحض ورود بکلاس دچار سردرد و ناراحتی میشوند . دلیلش اینستکه‌کلاس بشکل عامل شرطی درآمده است .

☆ قانون‌بازتاب شرطی‌بالاترازعقل واراده است زیرا بکمك آن میتوان خوشحالی دائمی‌ایجادنمود وکودکان‌رابدون‌نصیحت وحرف‌زدن‌آموزش‌داد وبه‌هرکاری علاقمندنمود.

☆ شاپور اول به‌کمك قانون بازتاب شرطی به‌پادشاهی ایران رسید .

☆ این مرد ۶۹ ساله زشت‌صورت بکمك قانون بازتاب شرطی دختر۱۹ ساله‌راعاشق خود نمود .

☆ باقانون بازتاب شرطی میتوان از ترسوترین ملت‌ها جنگجوترین‌افراد را بوجود آورد. زیرا قانون بازتاب شرطی بالاتر ازعقل واراده است .

☆ راز بزرگ بدست‌آوردن دل‌معشوق قانون‌بازتاب شرطی‌است ، وشماهم میتوانید بسهولت آنرا یاد بگیرید

☆ دربرخی شرایط به‌کمك قانون بازتاب شرطی هم‌میتوان هیپنوتیزم نمود .

مقدمه: همانطورکه دردنیای اعجازانگیز امروز ، جهش‌های حیرت‌زائی در زمینه علم وصنعت بوقوع پیوسته تـاجائیکه قدرت تشعشات فکری بشر توانسته ، مسافرت انسان را به‌کرات آسمانی‌عملی سازد ، همانگونه نیز دانشمندان‌روانشناس در ژرفای روح بشرفرورفته موفقیت‌هائی‌کسب‌کرده‌اند،که باجرأت میتوان‌گفت‌که این‌کشفیات روانشناسان درزمینه روح آدمی‌کمتر ازاعجاز ترقیات صنعتی‌نیست.

یکی ازاین‌کشفیات بزرگ وارزنده حرکات انعکاسی یاقانون «بازتاب‌شرطی است».

بکمك قانون «بازتاب شرطی» هرفرد سالمی‌میتواند بدون وابستگی به‌عوامل مادی واجتماعی وبدون کمك ازفکروعقل ، همیشه خوشحال وخوشبخت باشد زیرا قانون‌بازتاب شرطی‌دردنیائی که شایدبیش‌از۷۵درصد ازمردم‌بنحوی‌ازانحاء‌افسرده، غمگین ودلواپس‌هستند،کشف چنین قانونی بی‌اندازه مفید ومورد احتیاج است .

بکمك «قانون بازتاب شرطی» میتوان بدون صحبت‌کردن وبدون استفاده از تفکر وتعقل حتی ریاضیات را به‌طفل آموخت .

بکمك «قانون بازتاب شرطی» میتوان ترس را برای جنگیدن از بین‌برد ، و سربازان را بسوی دهانه آتش سلاحهای جنگی روانه نمود ، زیرا «قانون بازتاب شرطی» نصیحت نمیکند واحتیاج به‌تفکر وتعقل ندارد، بلکه بکمك اعصاب‌اینکار را انجام میدهد .

بکمك «قانون‌بازتاب شرطی» میتوان‌ریشهٔ جرم‌وجنایت رااز بین‌بردومجرمین وتبهکاران را بدون توسل بموعظه ونصیحت‌اصلاح‌کرد، زیرا قانون بازتاب‌شرطی از فکر وعقل استفاده نمیکند ، بلکه از اعصاب استفاده میکند .

هنگامیکه میبینیم بکمك قانون‌بازتاب شرطی میتوان بدون پند واندرزوایمان گربه را طوری تربیت نمودکه باموش زندگی مشترکی داشته باشد . بطریق اولی انسانها را بهرشکل وبرای هرمقصودی میتوان تربیت‌کرد .

بعقیده پیروان این مکتب بکمك قانون بازتاب شرطی میتوان اشخاص‌را نیز هیپنوتیزم نمود .

حـال به‌ببینیم این قانون بـازتاب شرطی که اینهمه معجزه‌گر است چیست ؟ وتعریف آن‌کدام است ؟

نورشدید به چشم شما میخورد . چشمتان را بی‌اختیار و بی‌اراده می‌بندید یا دستتان بآتش میخورد بی‌اختیـار وبی‌اراده دستتان را عقب میکشید ، یکنفر گوجه ترشی میخورد آب دهان شما بی‌اختیار وبی‌اراده وبدون دخالت عقل جاری میشود یعنی دهانتان آب میافتد بطورکلی در مقـابل هرعمل یك عکس‌العمل از خودنشان میدهداین‌عکس‌العمل‌گاه ارادی وگاه غیرارادی است، این‌عکس‌العمل‌راکه شما در مقابل‌برخی اعمال ازخود نشان میدهید، بازتاب شرطی یا حرکات انعکاسی‌گویند .

اجازه بفرمائید برای ساده بیان‌کردن مطلب، قانون بازتاب شرطی را باتعلیم رقص به‌شتر آغاز کنیم.

تعلیم رقص به‌شتر ـ آنچه مسلم است مازبان شتر را نمیفهمیم و ماهرترین استادان رقص جهان‌هم نمیتوانند دست آقا یا خانم شتر را بگیرند وبگویند اینطور برقص وپایت را اینطور یاآنطور بگذار.

بنابراین‌ما ازفکر وعقل شتراستفاده نمیکنیم بلکه برای تعلیم رقص‌ازاعصاب شتر استفاده مینمائیم ، باین طریق‌که شتر را روی میزکوتاه آهنی قرار میدهیم‌وزیر میز را باچراغ پریموس یاوسائل دیگرگرم میکنیم ، معلوم است‌که درچنین وضعی پای حیوان میسوزد و آنها را حرکت میدهد ، دراین هنگام نوازنده‌ای هم شروع میکند به‌نواختن ساز یاضربی ، حال اگر مثلا ده روز متوالی وهرروز دو مرتبه وهر مرتبه ده دقیقه تایکربع این‌عمل انجام‌شود پس از ده روزبمحض نواختن همان‌ساز معین ، شتر شروع بـرقصیدن میکند بدون اینکه روی میز باشد ، بلکه روی صحنه تئاتر هم امکان دارد‌که بازدن همان ساز شتر شروع برقصیدن کند .

در این آزمایش ساز «محرك» است رقص شتر «پـاسخ» میباشد ، پس شرط رقصیدن شتر دراین آزمایش نواختن ساز معین است‌که شتر عکس‌العمل یابازتابی از خودنشان میدهد‌که آنرا «پاسخ» میگویند .

نتیجه :

از این آزمایش نتیجه میگیریم‌که بکمك‌قانون بازتاب شرطی بدون‌استمداد از فکر وعقل حیوان میتوان شتررا برقص واداشت .

کاشف قانون بازتاب شرطی کی بود ؟ واولین آزمایشی‌که انجام داد چطور بود ؟

هرچند آدمیان از قرنها پیش از پدیده شرطی شدن اطلاع داشته‌اند ، ولی تحقیق دقیق علمی رامرهون «ایوان پاولف» دانشمند روسی هستیم ،که درآغازقرن کنونی تحقیقات خود را آغازکرد[1].

پاولف «۱۹۳۶–۱۸۴۹» فیزیولوژیست وپزشك معروف روسی است‌که‌بسال ۱۸۷۹ درآکادمی نظامی سن پطرزبورگ بعنوان پزشك پذیرفته شد وبسال ۱۸۸۳از رساله دکتری خود راجع به«اعصاب‌گریز ازمرکز قلب» دفاع‌کرده وتاسال ۱۸۸۹ راجع بگردش خون مشغول تحقیق بود . بسال ۱۸۹۰ بسمت استاد فارماکولوژی درسن پطرزبورگ برگزیده شد وبسال ۱۹۰۴ بدریافت جایزه نوبل در فیزیولوژی

۱ـ روانشناسی «مان» ترجمه دکتر محمود صناعی.

وپزشکی نایل گردید .

مساعی مستمر پاولف منجر به کشف «بازتاب شرطی» گردید که گزارش آنرا در کنگره پزشکی بین المللی «مادرید» تحت عنوان «روانشناسی و پسیکوپاتولوژی تجربی روی حیوانات» مطرح نمود.

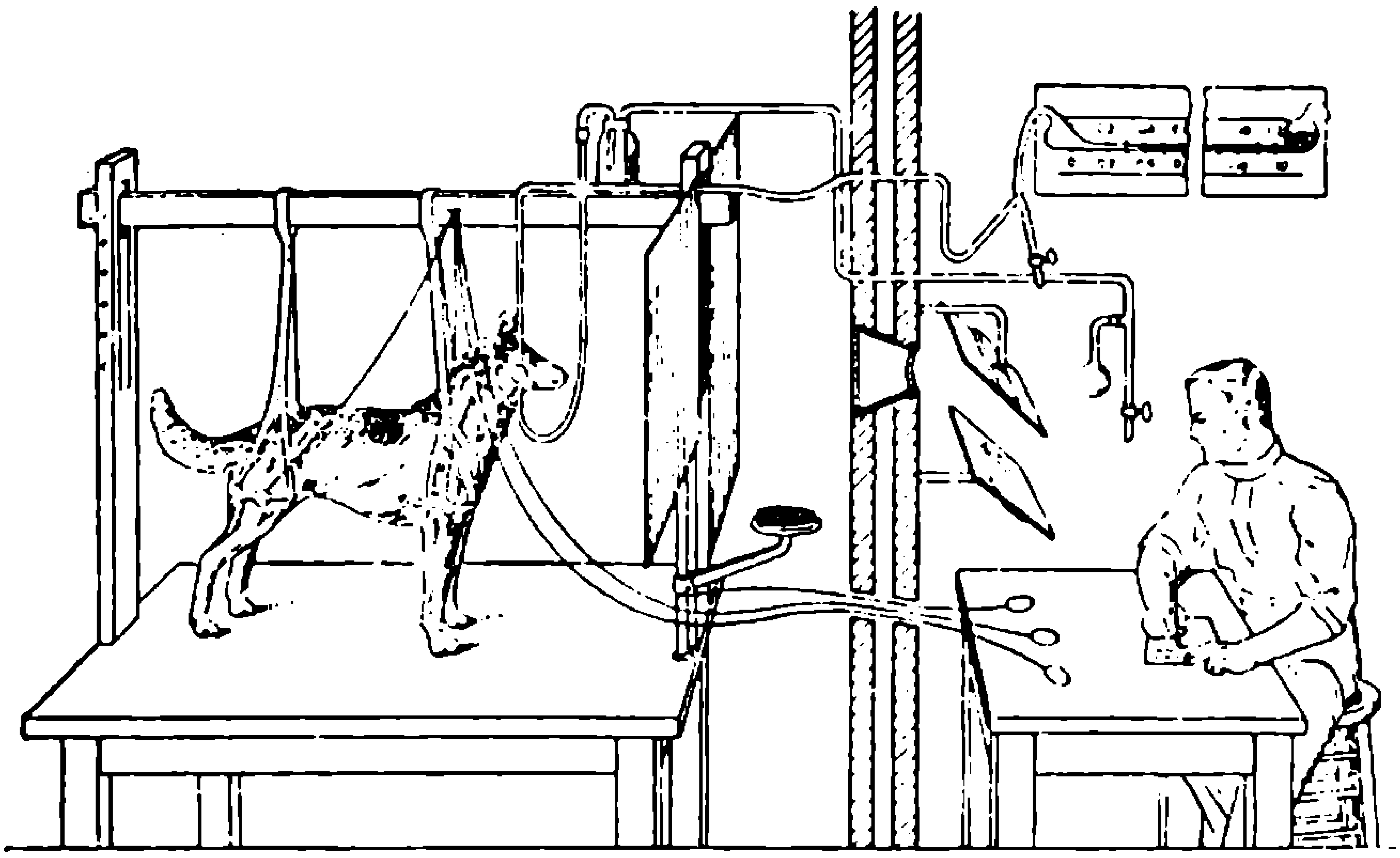
پاولف تحقیقات خود راروی سگها انجام داد ومتوجه شد، محرکهائی که باغذا همراه میشوند مثل خود غذا موجب تراوش غدد بزاق سگ میشوند، تجربه معروف او که منجر به کشف بازتاب شرطی شد باین ترتیب صورت گرفت .

شکل ۴۹ـ ایوان پاولف

آزمایش بازتاب شرطی روی سگ

پاولوف باعمل جراحی سوراخی درروی گونه سگی باز کرد ویك لوله لاستیکی از آن سوراخ داخل دهان سگ نمود ، این لوله به‌شیشه‌ای وصل بود که در آنجا تراوش آب دهان سگ به‌دقت اندازه‌گیری میشد .

هروقت پاولف به‌سگ غذا میداد ، درهمان‌موقع زنگی‌را هم بصدادرمیآورد. وقتی سگ برای اولین مرتبه صدای زنگ را شنید آب دهانش هیچ تراوش نکرد ولی پس از آنکه نه‌مرتبه صدای زنگ باغذا همراه شد ، صدای زنگ تنها موجب شدکه دهان سگ ۱۸ قطره تراوش کند ، پاولف آزمایش کردکه اگر هرچه تعداد دفعات صدای زنگ همراه باغذا باشد ، بهمان نسبت قطرات آب دهان سگ‌بیشتر خواهد شد . مثلا اگر ۵۱ بار صدای زنگ باغذا همراه باشد ، سپس صدای رنگ تنها موجب میشودکه ۶۹ قطره آب دهان سك تراوش کند .



شکل ۵۰ـ آزمایش بازتاب شرطی پاولوف روی سك

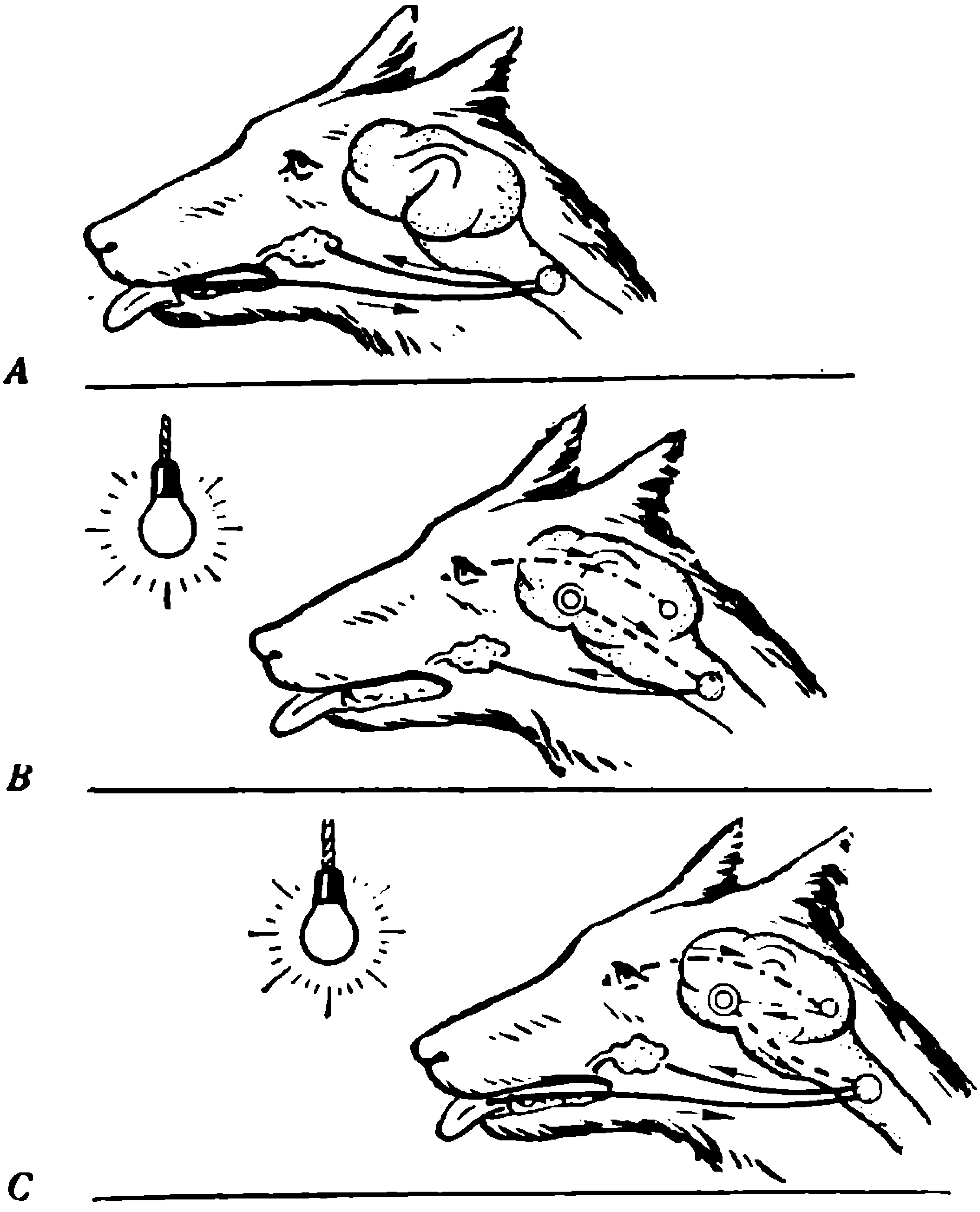
دراین آزمایش صدای زنگ «محرك» و قطرات بزاق دهان سگ «پاسخ» است . وشرط تراوش قطرات آب دهان سگ بصدا درآوردن زنگ است که سك غیرارادی عکس‌العمل یابازتابی از خود نشان میدهدکه آنرا «پاسخ»گویند .

نتیجه :

از این آزمایش نتیجه میگیریم که بکمك قانون بازتاب شرطی ، بدون اراده

و بدون استمداد از فکر وعقل حیوان میتوان قطرات بزاق دهان سگ را جاری ساخت.

پاولف میگوید : «عادات مختلف مبتنی بر آموختن وتربیت وهرراه دیگر که باشد ، چیزی جز یك سلسله بازتابهای شرطی نیست»



شکل۱۵ــ طرز تشکیل رفلکس شرطی بزاق

الف) تحریك ذائقه باعث تحریك مرکز بزاقی بصل‌النخاع می گردد (دایرهٔ مخطط) ازآنجا تحریك باعصاب غده بزاقی می‌رسد.

ب) سگ، غذارامی‌بیند؛ تحریك ازشبکیهٔ چشم به‌قشرمخ انتقال می‌یابد (فلش ودایرهٔ کوچك). قشرمخ‌دارای مرکز ترشح‌بزاق است (دودایرهٔ متحدالمرکز) که‌بوسیلهٔ بصل‌النخاع باغدهٔ بزاقی رابطه دارد.

ج) درقشرمخ، بین‌دوتحریك‌ابتدائی، ارتباط موقتی‌ایجاد می گردد (محل‌نقطه‌گذاری وفلش)؛ اکنون فقط تحریك بینائی باعث ترشح مرکز بزاق می‌شود.

حالت تهوع درکشتی ـ کسیکه همیشه در اثر حرکت کشتی یا هواپیما یا اتوبوس حالش سخت بهم‌خورده است، ممکنست باسوارشدن به‌یکی ازاین‌وسائل نقلیه حتی قبل‌ازحرکت وسیله نقلیه حالش بهم بخورد.

دراین تجربه وسیله نقلیه «محرك» وحالت تهوع «پاسخ» است وشرط حالت تهوع سوار شدن شخص دروسیله نقلیه میباشد .

نتیجه :

ازاین‌تجربه‌نتیجه میگیریم که دراثرایجادبازتاب‌شرطی‌خودبخودو بدون کمك عقل وفکر به‌انسان حالت تهوع دست میدهد .

عقل دیروارد تاریخ شده است ، ابتداء بازتاب شرطی بوده است .

ازبین بردن میل جنسی بوسیله بازتاب شرطی

امیال جنسی که بشکل غریزه در انسان وجود دارند ، ممکن است باعقل و ومنطق ونصیحت‌قابل کنترل‌نباشند ، ولی‌بکمك قانون بازتاب‌شرطی حتی درحیوان میتوان امیال جنسی راکنترل کرد .

آزمایش:

موش‌نرو ماده‌ای را طوری درقفسه یامحفظه‌ای‌قرار میدهند ،که هروقت‌موش نرخواست بطرف موش ماده برود وبموش ماده تجاوز کند ، یك‌ضربه الکتریکی بموش وارد شود ، بااین حساب اگر چندین مرتبه بموش نر ضربه الکتریکی وارد شود از نزدیك شدن بموش ماده خودداری خواهدکرد .

دراین آزمایش ضربه‌الکتریکی «محرك» وخودداری موش از نزدیکی باماده. خود «پاسخ» است وشرط نزدیك نشدن موش نر به‌موش ماده ضربه‌الکتریکی‌است.

روزی مادری مشاهده کرد که‌پسرهفت‌ساله‌اش‌دختربچه‌ای‌را کاملا لخت کرده وبااو بازی‌می‌کند ، درهمان لحظه وروزهای بعد مادرچندین مرتبه پسرش رابخاطر این‌علت‌کتك میزند ودائماً نیز تلقین میکرده که اگر بازن نزدیکی کنی درآتش‌جهنم خواهی‌سوخت، البته این‌پسردارای خصوصیات اخلاقی کمرو وروحیه‌اش‌برای‌قبول تلقین آماده بود ، و وقتی بسن ۲۴ سالگی رسید وعروسی کرد تا مدت دو سال قادر نبود بازن خود نزدیکی کند ، تابالاخره بکمك هیپنوتیزم معالجه شد در این حادثه

تنبیه وتلقین وترس از آتش جهنم «محرك» وبجای ضربه الکتریکی است وترس مرد از نزدیکی کردن بازن «پاسخ» آن است .

نتیجه:

بکمك قانون پاولف میتوان درصورت لزوم انسان وحیوان را طوری تربیت کرد ، که از اقدام به اعمال جنسی خودداری نماید .

بازتاب شرطی بالاتر ازعقل واراده

وقتی قانون بازتاب شرطی از یك در وارد میشود ، عقل واراده از در دیگر خارج میشود، بهمین دلیل برای تربیت اشخاص برای انجام بسیاری از کارها بجای اراده میتوان از قانون بازتاب شرطی استفاده کرد . عقل ومنطق دیروارد تاریخ شده است ، آموزش‌ها، یادگیریها ابتداء بشکل انعکاسی بوده‌است .

برای اثبات قضیه بالا یك آزمایش ساده بوسیله «ولادیمیر بکتریف» فیزیولوژیست روسی انجام شده که در ذیل بیان میشود. بطوریکه درشکل ۵۲ ملاحظه می کنید :

«ولادیمیر» به آزمایش شونده گفت که دست خود را روی دستگاه بگذارد چندین مرتبه ضربه الکتریکی توأم باصدای زنگ به انگشت آزمایش شونده وارد میشد ، آزمـایش شونده دست خود را بناگاه وبی‌اراده میکشید ، وهر مرتبه ضربه الکتریکی وارده همراه باصدای زنگ بود، پس ازچندین مرتبه «ولادیمیر بکتریف» فقط زنگ را بصدا درآورد بدون اینکه جریان برق را وصل کند ، نتیجه این‌شد که آزمایش شونده فقط بمحض شنیدن صدای زنگ بدون اراده واختیار دست خودرا میکشید .

شکل۵۲ـ اثر برق وزنگ روی انگشت

دراین آزمایش ملاحظه میفرمائید که وقتی قانون بازتاب شرطی وارد صحنه عمل میشود ، عقل و منطق واراده میدان‌را خالی‌میکند. ممکن است ، برخی اشخاص بااراده پیدا شوند که ازهمان ابتداء حاضر باشند تاسرحد مرگ درمقابل ضربه الکتریك مقاومت کنند ودست خود راعقب نکشند. در

اینصورت باید گفت که آزمایش بطور کامل انجام نشده ، به‌چنین آزمایش شونده‌ای باید گفت که در هرضربه دست خود را به‌عقب بکشد و مقاومت نکند ، ولی پس از چندین مرتبه تکرار، آزمایش شونده قادرنخواهد بودکه دست خود را عقب‌نکشد.

بنابراین یکی‌ازشرایط استفاده ازقانون بازتاب شرطی‌درمراحل اولیه،تمرین وتکرارهای ارادی است ،که بعداً بشکل غیرارادی درمیآید .

داستان پلنگ وآدمیزاد

دانشمندان و نویسندگان قدیم ایران هم از قانون بازتـاب شرطی بی‌اطلاع نبوده‌اند ، زیرا دربرخی از اشعار شعرا ونویسندگان وداستانهائی که دلالت‌براطلاع آنان از این‌قانون مینماید وجود دارد، ازجمله داستان پلنگ وآدمیزاد است که‌شاید شماهم قصه‌آنرا درکتابهای درسی یامجلات خوانده باشید .

«روزی درجنگلی‌پلنگی گربه‌ای‌را دید، چون‌پلنگ وگربه‌ازیك خانواده شبیه هم هستند . پلنگ از کوچکی گربه متعجب شد وپرسید : ای برادر تو چرا اینقدر کوچك هستی ؟ گربه‌گفت : من مدتی درچنگ آدمیزاد اسیربودم .

پلنگ‌گفت : این آدمیزادکیست ؟ اورا به‌من نشان بده تایك‌لقمه چپش‌کنم.

هردو براه افتادند ، تا به‌جنگلبان جنگل رسیدند ، گربه اشاره به‌پلنگ کرده گفت این است آن آدمیزاده‌ای‌که میخواهی بااوملاقات کنی .

وقتی جنگلبــان خطر را حس‌کرد ، به‌پلنگ گفت من زورم را در خانه‌جـا گذاشته‌ام ، باید بخانه بروم و زورم را بیاورم ، ولی‌اگرمن برای آوردن زورم بروم توفرار خواهی‌کرد، اجازه بده من‌تورا به‌درخت به‌بندم‌که فرارنکنی ، پلنگ‌راضی شدکه آدمیزاد اورا محکم بدرخت به‌بندد،آدمیزاد هم همین‌کار راکرد، وبه پسرش فریاد میزندکه آب آفتابه رادا غ‌کند وبیاورد، وآدمیزاد هم بخانه رفت وچماق‌خود را آورد، هرروزیکی دومرتبه ، آب داغ آفتابه را برروی پلنگ میریخت‌وباچماق این حیوان درنده را میزد ، وهرمرتبه داد میزد «آفتابه را بیار».

تاشبی ازشبهاکه‌طنابها پوسیده ویا شل‌شده بودند ، پلنگ‌باموهای‌ریخته وگر فرارمیکند ودرجنگل به‌یك‌عده پلنگ دیگربرمیخورد، ازاوسئوال میکنندکه توچرا اینطورشده‌ای؟ پلنگ‌گر جواب داد: مدتی اسیرآدمیزاد بودم، آن‌عده پلنگ‌گفتند: این آدمیزادکیست ،کجا است ؟ اورا بمانشان بده تالقمه چپش‌کنیم .

گروه پلنگان همراه پلنگ گر براه افتادند ، تابه جنگلبان رسیدند جنگلبان که وضع خود را درخطر دید بالای درخت رفت .

پلنگ‌گرزیر درخت خوابید وچند پلنگ دیگر بـرروی او سوار شدند که جنگلبان‌را ازبالای‌درخت پائین‌بکشند دراین‌هنگام جنگلبان بیاد جمله«آفتابه‌را بیار» افتاد و فریاد زد « آفتابه را بیار» پلنگ گر که میدانست موضوع از چه قـرار است فوراً فراررا برقرارترجیح میدهد، وپلنگان دیگرهراسان هریك بطرفی‌فرارمیکنند.»

در این داستان نویسنده یاشاعر ایرانی از قـانون بازتاب شرطی کاملا اطلاع داشته است. «آفتابه» محرك وفرار پلنگ «پاسخ» قانون بازتاب شرطی میباشد.

کلمه «پیشی پیشی» که گربه‌داران برای صدا زدن گربه به‌کارمیبرند ، درست شبیه‌کلمه «آفتابه را بیار» است، که گربـه بااین‌کلمه شرطی شده است ، حال اگر بجای‌کمله «پیشی‌پیشی»هرکلمه دیگری‌را به‌کاربریم، همان‌اثررا ایجاد خواهد کرد.

طبق‌گفته‌های دانشمندان‌علوم اجتماعی عقل وتفکر دیر وارد تاریخ شده‌است اعمال انعکاسی که همان بازتاب شرطی‌باشد، درانسانهای اولیه ایجاد تجربه میکرده است . شاید هزاران ومیلیونها سال‌گذشت‌که بشرتوانست عقل وتفکر را جـانشین بازتاب شرطی وتجربه‌های ناشی از اعمال انعکاسی کند .

بازتابهای شرطی یا همان اعمـال انعکاسی دو دسته هستند ، یکدسته اعمال انعکاس‌غریزی‌وطبیعی، خودبخودی‌وذاتی‌نظیرمکیدن پستان مادربوسیله‌کودك، زیرا بمحض‌اینکه پستان یاپستانك بالبهای‌کودك تماس‌میگیرد.کودك بی‌اختیار وبی‌اراده شروع بمکیدن میکند ، که در این عمل پستان یـا پستانك «محرك» و حرکت لبهـا «پاسخ» قانون بازتاب شرطی است .

پروفسورل‌ـروخلین نیز میگوید‌که انسان وحیوان هنگام تولدخود بخود دارای عکس‌العملهای طبیعی هستند ،که از همان بدوتولد تظاهر میکنند ودر تمـام شرایط بطور مجرد وهمشکل بوقوع می‌پیوندند، نظیرعمل مکیدن، چشم بهم‌زدن، ترشحات غدد داخلی روده ، معده ، ودهان هنگام‌گرسنگی وورود غذا بمعده ، عقب کشیدن عضوی هنگام خطر ونظایر آنها .

دستهٔ دوم عکس‌العملها یا بازتابهائی هستند ،که ارگانیزم درطول زندگی از خود نشان میدهد وبمرور عادت شده وپایه‌هـای یادگیری را تشکیل میدهد و عموم مردم برخی از این بازتابها را به‌اسم تجربیات زندگی مینامند.

مارگزیده از ریسمان سیاه وسفید میترسد

ضرب‌المثل بالا بهترین‌مؤید صحت قانون‌بازتاب شرطی پاولف است ومعنی آن اینستکه اگر کسی را مارگزیده باشد وجـان سالم بدر برده بـاشد ، هروقت در تاریکی یاحتی روشنائی هم ریسمان سیاه‌وسفید مخلوطی به‌بیند ناخود آگاه‌میترسد. زیرا دراین رویداد ، ریسمان «محرك» وترس«پاسخ» قانون بازتاب شرطی‌است. در واقع ریسمان‌بجای‌زنگ وترس‌بجای‌بزاق دهان‌سگ‌است که بی‌اراده‌حاصل‌میشود.

کلاس ومطب‌بعنوان محرك برای معلمین وپزشکان

اگر مطب پزشکی برایش خسته کننده باشد بمرور مطب بشکل «محرك» در آمده ودر نتیجه بمحض اینکه پزشك وارد مطب میشود ، قبل از شروع کارخستگی وسردرد مستولی میشود .

همینطور درباره معلمان ، اگر کلاسی درسشان خسته‌کننده باشد بمرور کلاس بشکل «محرك» درآمده ، ومعلم صبح اول وقت بمحض ورود بکلاس دچار سردرد وخستگی وسایر ناراحتیها خواهد شد .

متهم بعنوان محرك برای بازپرسان‌دادگستری

برخی ازضابطین دادگستری بنابچگونگی خصوصیات اخلاقی‌خود،هروفت از متهم بازجوئی میکنند بعلت دروغگوئی متهم عصبـانی میشوند ، روز بروز هفته بهفته در اثر تمرین عصبانیت ، شدت عصبانیت بیشتر میشود ، در نتیجه متهم بشکل «محرك» در قانون بازتاب شرطی در میآید وبازپرس بمحض دیدن متهم ویا بمحض شروع پرسش ویابمحض شروع جواب ازجانب متهم عصبانی میشود .

استفادهائیکه از قانون بازتاب شرطی بعمل‌میآید بقرار ذیل است :

مبحث اول ـ استفاده ازقانون بازتاب شرطی درتربیت حیوانات

مبحث دوم ـ استفاده ازقانون بازتاب شرطی درایجاد خوشحالی وسرور

مبحث سوم ـ استفاده ازقانون بازتاب شرطی درتربیت کودکان

مبحث‌چهارم ـ استفاده ازقانون‌بازتاب شرطی درآموزش‌های‌نظامی

مبحث پنجم ـ استفاده ازقانون بازتاب شرطی درپزشکی وروانپزشکی

مبحث ششم ـ استفاده ازقانون بازتاب شرطی درامور اجتماعی (ایجاد عشق وعلاقه ـ امور مذهبی وسیاسی)

مبحث اول ـ استفاده از قانون پاولف در تربیت حیوانات

درمقدمه گفتیم که اگر بخواهیم بهشتر رقص یاد بدهیم ، چطور باکمك‌قانون

پاولف اینکاررا متیوانیم‌انجام دهیم، تربیت‌کننده حیوانات ازقانون پاولف وبرخی روشهای یـادگیری دیگر استفـاده کرده و حیوانات را برای منظور و مقصودهای مختلفی تربیت میکنند .

به‌اسبها وسگها چهارعمل اصلی (جمع وتفریق ، ضرب وتقسیم) میآموزند و رقص یاد میدهند، به میمون‌ها رانندگی وانجام برخی کارهـای روزانه را میآموزند گاوهـا را برای گاو بازی تربیت میکنند ونیز میشود باز وگنجشگ را باهم سازش وآشتی داد. بعنوان نمونه خبر زیر را عیناً از مجله جوانان شماره ۲۹۴ دوشنبه ۲۲ خردادماه سال‌ششم نقل می کنیم:

عجیب‌ترین نوع دوستی

آیا ممکنست باتربیت،وحشی را اهلی کرد؟

شکل ۵۳ ـ معاشرت لاشخور باپرندگان

آیاتابحال شنیده ویادیده‌اید که آب و آتش باهم سازش کنند؟ مسلماً میگوئید نه، ولی‌اینهفته یك مرد انگلیسی باظاهرشدن درانظارمردم وبنمایش‌گذاردن صحنه‌ای خلاف این‌ضرب‌المثل‌راثابت‌کرد، زیرا اویك‌لاشخور ودشمن‌پرندگان‌وانسان‌را در کنارچند قناری‌گذارد ولاشخور نه‌تنها بانوك بزرگ خود باآنها کاری نداشت بلکه اجازه دادکه قناری‌ها بروی‌بال‌گشوده او سوار شوند وبااو بازی کنند.«دون کروان» که مربی تربیت پرندگان است سالها کوشید تاتوانست این لاشخور را تربیت‌کند

و اکنون آنقدر درکارخود مهارت پیدا کرده است که لاشخور آزادانه درخانه او میگردد ، با پرندگان بازی می‌کند، بروی دست «دون» می‌نشیندوخوی‌لاشخوری و وحشی‌گری خود را از دست‌داده است. حالا باورکردید که آب و آتش را میتوان باتربیت‌باهم‌سازش‌داد.

تحت عنوان تربیت حیوانات میتوان کتاب مستقل وجداگانه‌ای نوشت، ولی من دراینجا فقط بطورخیلی‌خلاصه روش‌آموزش‌حیوانات را بیان میکنم‌ونتیجه‌ایکه دارد اینست‌که شما نقش قانون پاولف را بهتر میتوانید درک‌کنید.

آموزش گاوها برای‌گاو بـازی

در اسپانیا وسایرکشورهائیکه میخواهندگاوی را برای گاو بازی تربیت کنند ازقانون پاولف استفاده می‌کنند، ودرگاو حس انتقامی نسبت به‌پارچه قرمز بوجود میآورند باین ترتیب‌که :

گوساله یعنی‌بچه‌گاوی‌را دراطاقی‌می‌بندندواین‌حیوان راگرسنه نگه‌میدارند. و سپس غذا میدهنـد ، گوساله بمحض اینکـه شروع بخوردن غذا میکند متصدی مربوطه باپارچه قرمزرنگ مربع یامستطیل شکلی‌که دردست دارد ، وارد اطاق‌شده در ضمن اینکه سیخی ببدن حیوان فرومیکند ، غذای‌گوسـاله را هم میبرد ، مربی مربوطه طوری درپشت پارچه مستطیلی قرمز قرار داردکه‌گوساله تقریباً پارچه قرمز را می‌بیند .

روزها وهفته‌ها وماهها این عمل تکرار میشود ، و وقتی‌گوساله به‌پارچه قرمز حمله میکند پاداش خودرا میگیرد ، یعنی شروع بخوردن غذا مینماید ، حمله کردن به‌پارچه قرمز مساوی است بابدست آوردن غذا .

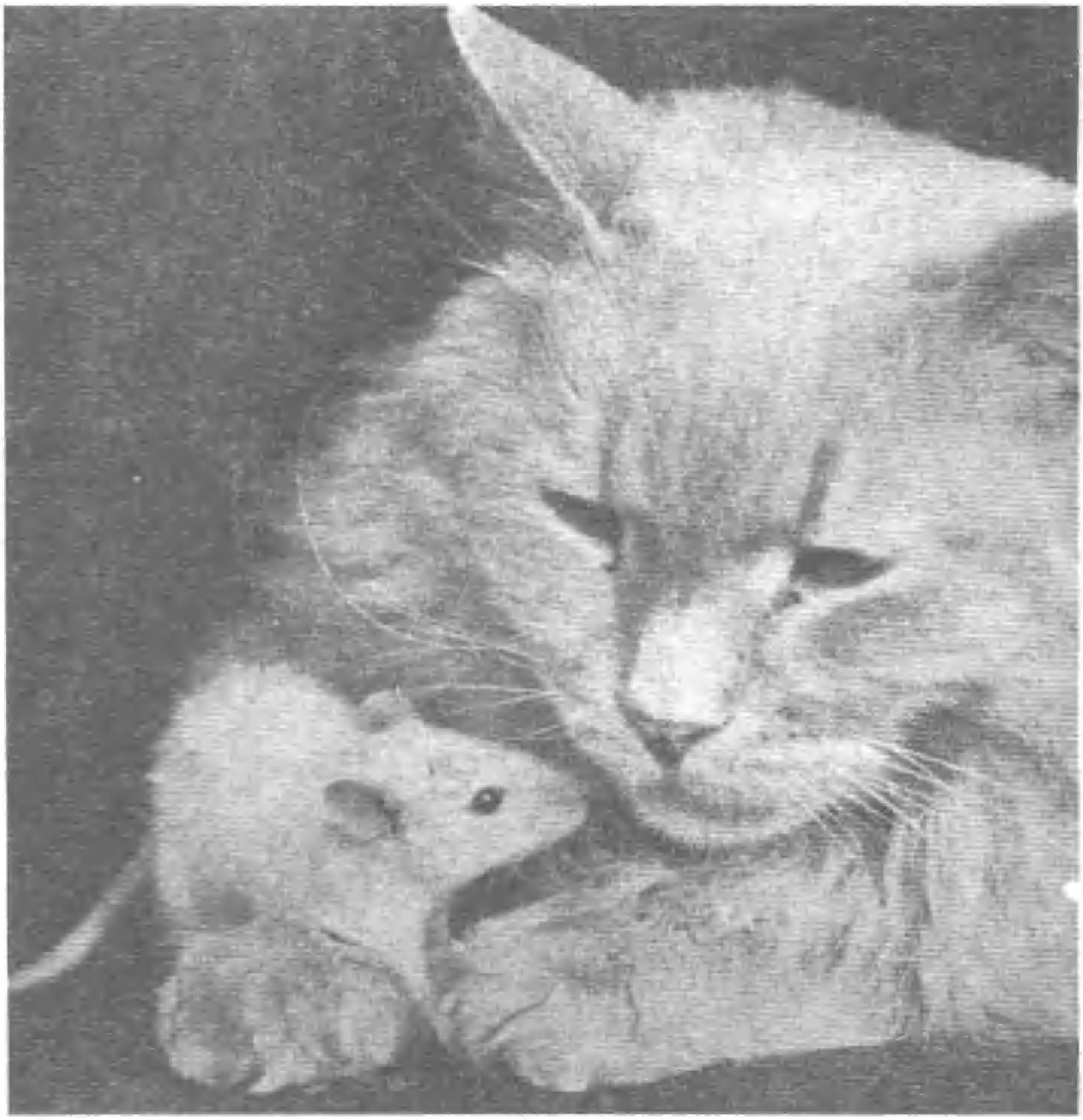
بدین ترتیب‌گوساله وقتی بزرگ شد ، برای گاوبـازی در میدان آماده است روز نمایش،گاوگرسنه وارد میدان میشود و بپارچه قرمزرنگ مرتب حمله میکند.

دراین عمل پارچه مستطیلی قرمز «محرك» و حمله‌گوساله «پـاسخ» قانون پاولف است .

نتیجه :

بکمك قانون پاولف‌میتوان بدون استفاده ازعقل‌وفکر وپندواندرز ازاعصاب گاوها استفاده‌کرد و آنها را برای گاو بازی تربیت نمود .

تربیت گربه



شکل ۴۵ـ موش وگربه بوسیله قانون پاولف تربیت شده‌اند که باهم مأنوس شوند و زندگی مسالمت‌آمیزی داشته باشند.

دختر کوچك من گربه‌ای‌داشت، فکر کردم چطورمیتوانم بکمك قانون‌پاولف باین‌گربه یاد بدهم که‌فقط از ظرف خودش‌برای خوردن غذا استفاده‌کند، پس‌ازچند دقیقه فکر موضوع روشن شد وباین ترتیب عمل‌کردم . چند بشقاب لعابی خریدم ، داخل‌یکی‌از آنها را بارنگ‌آبی‌رنگ‌کردم وچند روز درهمان بشقاب‌آبی‌رنگ‌گربه را غذا دادم، وپس‌از چندروز دربشقاب لعابی دیگر که زردرنگ بود غذا جلوگربه گذاشتم، بمحض اینکه گربه به‌غذا نزدیك شد ، با چوبی نازك ضربه‌ای به سرگربه

وارد آوردم حیوان عقب رفت ، چند لحظه دیگر دوباره نزدیك شد ، دوباره ضربه وارد آوردم ، پس ازسه مرتبه ، بشقاب آبی رنگ خود گربه راکه در آن غذا بود ، باکمی‌فاصله ازبشقاب قبلی‌قراردارم،گربه‌بطرف‌بشقاب آبی‌رنگ خود رفت وغذای خود را خورد .

روز دیگر درچند بشقاب لعابی زرد رنگ غذاگذاشتم به‌ترتیب‌گربه به‌هریك ازظروف که نزدیك میشد یك‌ضربه میخورد ، تااینکه بسراغ بشقاب لعابی‌آبی‌رنگ رفت وغذای خود را خورد .

نباید فراموش کرد، که بازتاب شرطی گاهی بایستی تقویت شود، زیرا درغیر اینصورت حیوان فراموشکار خواهد شد .

وقتی در مقابل عمل صحیح خوراکی بحیوان میدهیم ، آنرا تقویت مثبت و وقتی ضربه‌ای وارد میآوریم آنرا تقویت منفی میتوان نامید .

درآزمایش باالضربهٔ وارده وغذای بشقاب آبی رنك «محرك» که‌اولی‌تقویت منفی و دومی تقویت مثبت وعقب رفتن‌گربه ورفتن بطرف بشقاب خودش «پاسخ» قانون پاولف است .

نتیجه :

بکمك قانون پاولف و بدون استفاده از عقل وفکر وپند واندرز میتوان‌گربه وسگ را تربیت نمودکه فقط دربشقاب خودش غذا بخورد .

گوساله وشیرداغ ـ برخی از روستائیان باتجربه شخصی از قانون پاولف استفاده میکنند، زنهای‌روستائی شیرگاورا درظرفی میدوشند ولی گوساله یعنی بچه همان‌گاو ازموقعیت استفاده کرده وسرش را داخل دیك شیرکرده و آنرا میخورد ، زنان روستائی برای اینکه گوساله را تنبیه کرده باشندکه هیچگاه سرش را بداخل ظرف شیرنکند، شیررا میجوشانند ودر معرض دید گوساله قرار میدهند .

گوساله بمحض دیدن شیرسرش را بداخل ظرف شیر میکند ، ولی بعلت‌داغ بودن شیرلبها ودهان وزبان حیوان میسوزد ، باچند مرتبه تکرار گوساله از خوردن شیر خود داری میکند .

دراین تجربه شیر داغ «محرك» وعقب رفتن‌گوساله «پاسخ» پاولف‌میباشد.

نتیجه :

بکمك قانون پاولف وبدون استفاده ازعقل وفکر و پند واندرز بلکه ازطریق اعصاب میتوان گوساله را طوری تربیت کرد که غذای انسانها را نخورد .

یك خبر جالب

حالا یك خبر جالب از شماره ۳۷۸ مجله جوانان دوشنبه ۸ بهمن ماه ۱۳۵۲ برای شما نقل می کنیم.

جالب ترین نوع دوستی

شکل ۵۵ـ دراین تصویر مشاهده می کنید که موش سوارگربه وگربه سوارسگ شده است.

دوستی سگ وگربه وموش واقعاً که نوبراست!

سگ دشمن گربه وگربه دشمن موش است، هـروقت سگی گربه‌ای را می بیند دندانهایش راتیزمیکند، ومی‌خواهدگربه رابخورد وگربه بـا دیدن موش بدلش صابون میزند و هوای بلعیدن اورا دارد ولی این سگ، این گربه واین موش که شما آنهارا درعکس می بینید دوستان بسیارصمیمی هستند وبایکدیگر بازی میکنند و بفکربلعیدن یکدیگر هم نیستند، گربه سوار بـر سگ میشود وموش که نمی خواهد جای نرم را ازدست بدهد سوارگربه می‌شود و آنها عجیب‌ترین دوستی‌را به تماشا میگذارند.

سگ و تانک ـ فرماندهان نظامی بااستفاده ازقانون پاولف ازسگهای بزرگ برای منفجر کردن تانکها استفاده میکنند .

باین ترتیب که سگهـا را گرسنه نگه میدارند و سپس در فاصله معینی روی تانکهای خودی گوشت میگذارند، سگ‌ها ، بوی‌گوشت را درك کرده وبرای پیدا کردن آن بهرسو میدوند ، تابالاخره غذای خود را در بالای تانک میابند ، پس از چندین مرتبه تکرار سگ هروقت تانکی را می‌بیند ، بطرف آن میدود ، درروزجنك به‌پشت یاشکم سگهای گرسنه مواد منفجره می‌بندند و آنها را در نزدیك تـانکهای دشمن رها میکنند . سگها بمحض پریدن روی تانك دشمن مواد منفجره ، منفجر و

و تانك‌ها را نیز از کاز میاندازند، ولی در این حمله خود حیوان نیز قطعات پوست وگوشت واستخوانش بآسمان پرتـاب میشود که عملی غیرانسانی است . اخیراً در جنگهای‌ویتنام‌کمونیستهاازخرگوشهابرای‌انتقال‌وانفجارموادمنفجره‌استفاده‌میکردند.

روزنـامه کیهـان در شماره ۸۳۳۷۵ روز ۴ شنبه ۱۵ اردیبهشت ماه ۱۳۵۰ مینویسد :

امریکا سگ‌های جنگی را از ویتنام خارج میکند طی اولین مرحله برنـامه خروج سگها ـ۵۰ سگ جنگی بخانه بازگشتند .

دیروز ۵۰ سگ از ویتنام جنوبی به‌پایگاه هوائی «لاك‌لند» درتکزاس‌به‌مرکز نگهداری سگهای وزارت دفاع منتقل شدند . گفته شد مقامات وزارت دفاع نگران آنندکه مبادا سگهامریض باشندویااز جهت روانی‌آماده زندگی‌درشرایط غیرنظامی نباشند . درحال حاضر ۱۴۰۰ سگ جنگی بـا نیروهای آمریکائی در ویتنام جنوبی خدمت میکنند . این سگها بعنوان «ردیاب» ، «راهنما» ، «نگهبان» و «پیشتاز» بـا نیروهای آمریکا در ویتنام همکاری داشته‌اند .

نتیجه :

بااستفاده ازقانون پاولف بدون استفاده ازعقل‌وفکر وپندواندرز بلکه‌ازطریق اعصاب میتوان سگها را طوری تربیت نمودکه به تانکهای دشمن حمله و آنهـا را منفجر نمایند .

نتیجه‌کلی :

بااستفاده از قانون پاولف :

سگها راتربیت میکنند که‌باگربه‌هازندگی مشترکی‌داشته‌باشندوگربه ها راتربیت میکنندکه باموشها با هم‌زندگی کنند.

شیرها وببرها وپلنگها راتربیت میکنند، که بانسانها اذیت وآزاری نرسانند.

شاید شماهم در سیرك‌ها دیده باشیدکه خانمی‌که مربی شیرها است به‌شیرها اشاره میکند که هریك روی چهـارپایه چوبی خود بنشیند و سپس حلقه‌های دایره شکل بزرگی را که پیرامون آنها پارچه پیچیده شده است آتش میزنند و به شیرها اشاره میکندکه از داخل آن حلقه‌های شعله‌ور بپرند وپس ازپرش ، مربی آنهایعنی خانم آموزگار یك تکه‌گوشت بعنوان پاداش بآنها میدهد .

مردی که شب و روز بایک شیر زندگی میکند

شکل۶۵ـ ازمجله اطلاعات هفتگی‌شماره ۱۵۶۴ جمعه ۱۹آذرماه ۱۳۵۰ـ این‌آقا بنام «پابلو» ماده شیر قوی هیکلی را تربیت‌کرده و باخود به رستوران میبرد و بعداز نوشیدن یک لیوان نوشیدنی رستوران را ترك می‌کند در چهره صاحب رستوران نگرانی از شیر کاملا نمایان است .

باﺳﺘﻔﺎده از قانون پاولف :

کوسه ماهی‌ها وسگ‌ماهیها را تعلیم میدهندکه از داخل حلقه‌ها بپرند .

در دنیائی که میتوان بکمك‌اعصاب حیوانات درنده راکه غریزه‌وطبیعت آنها جنایت و آدمکشی است برای هرمنظوری تربیت کرد ، بطریق اولی انسان را که علاوه براعصاب دارای قدرت تفکر وتکلم است‌برای هرمنظوری وبهرشکلی‌میتوان تربیت‌کرد .

باکشف این قانون در آینده تعداد مجرمین وتبهکاران بسیار کم خواهندشد .

مبحث دوم- استفاده ازقانون پاولف درایجاد خوشحالی وسرور

آیا بکمك قانون پاولف میتوان خوشبخت شد ؟

بنظر من خوشبختی غیراز خوشحالی بودن است ، زیرا ممکن استشخصی همیشه خوشحال ومسرورباشد، همیشه خندان وشادمان باشد، ولیخوشبختنباشد، زیرا عوامل خوشبختی : سلامتی ، خوشحالی ، ثروت وعشق وشهرت هستند ، بنا براین ممکن استکسی ثروت وعشق وشهرت نداشته باشد ولی روحیه‌ای قوی‌وپر ازنشاط داشته باشد .

بااین مقدمه میخواهم بگویم که بکمك قانون پاولف میتوان خوشخال وبا نشاط شد ، ولی نمیتوان خوشبخت کامل بود ، حال به‌بینیم چطور میتوان بکمك قانون پاولف فقط از اعصاب استفاده‌کرد وخوشحالی دائمی را بدست آورد ؟

من دراکثر کتابهای روانی واجتماعی می‌بینم ،که فقط بخواننده پند واندرز میدهند ، متأسفانه پند واندرز اولااثر بسیارکمی دارد وثانیاً آن اثر بسیارکم‌هم‌روی اشخاصی اثر میکندکه بدنی سالم وروحیه‌ای مستعدگرفتن پند واندرز باشند،وگرنه بقیه اشخاص که‌بی‌شباهت به‌اشخاص‌مریض نیستند ، باپند واندرز معالجه نمیشوند.

تنها باپند واندرز نمیتوان اشخاص افسرده و غمگین را معالجه نمود ، بلکه عوامل متعددی وجود دارد ، که جنبه عملی آنها بیشتر است ، واین عوامل بانوع بیماری وشدت وضعف آن تغییر میکنند . بهرحال قانون پاولف یکی از آن عوامل است ، که اگر شما طبق آن عمل کنید ، امید است که به خوشحال بودن عادت خواهیدکرد.

<u>پول باعث غم</u>- چطور ممکن است ، پول باعث غم اندوه شود ؟ با توجه به‌قانون پاولف این‌امکان وجود دارد ،که پول باعث غم و اندوه شود .

فرض کنیم هرهفته شب جمعه هوشنگ یکهزار ریال از بلیط بخت‌آزمائی برنده شود ، و بازهم فرض‌کنیم‌که هوشنگ بمحض دریافت یکهزار ریال تظاهربه تأثر ونگرانی وغم‌واندوه کند وباخود بگوید ، «بابامن این صدتومان راچکار کنم چرا صد هزار تومان برنده نشدم ؟»

بازهم فرض‌کنیم‌که هوشنگ‌تاده هفته ، هرهفته‌شب‌جمعه یکهزار ریال برنده

شود ، و بمحض برنده شدن شروع بناله وشکایت نمـاید وخود را بظاهر غمگین وناراحت نشان دهد .

پس از گذشت ده هفته ، طبق قانـون پاولف هوشنگ بمحض برنـده شدن بی‌اختیارغمگین ومتأثرخواهد شد.

زیرا در این فرض مبلغ یکهـزار ریال «محرك» و تظـاهر غمگینی هوشنگ «پاسخ» قانون بازتاب شرطی است . درنتیجه بااطلاع از برنده شدن یکهزار ریال اعصـاب به‌مغز اطلاع میدهد ومغز فرمان غم و اندوه را صادر میکند یعنی در این قضیه برنده شدن پول بجای‌صدای‌زنگ وغمگین‌شدن‌بجای بزاق دهان سگ است.

عکس قضیه بالاهم صحیح است

حالا عکس قضیه بالا را درنظر میگیریم ، یعنی فرض میکنیم ، بهرام هرشب جمعه یکهزار ریال پول‌گم میکند ، بمحض اینکه بهرام پول‌گم کرد تظاهر بخندیدن ورقصیدن نماید وباخود بگوید: چرا دوتاضرر کنم یك‌ضررگم کردن پول‌ویك‌ضرر غصه خوردن؟» چنانچه بهرام ده شب جمعه و هرشب جمعه یکهزار ریـال پول‌گم کند وبعد شروع بخندیدن ورقصیدن‌کند ، طبق قانون پاولف عادت خواهدکردواز آن پس هروقت پول‌گم کند ، بی‌اختیار وبی‌اراده خواهند خندید ، زیرا بنابه قانون پاولف دراین فرض «محرك» گم‌کردن پول و«پاسخ» عبارت از خندیدن و رقصیدن است یعنی دراین فرض‌گم‌کردن پول بجای زنگ وخندیدن بجای بزاق دهان سگ درآزمایش پاولف است .

بدبیاریهای زندگی بجای‌گم کردن پول

گر جمال یارنبود باخیالش هم خوشیم
خانه درویش را شمعی به از مهتاب نیست

حال اگر بجای‌گم‌کردن پول‌که «محرك» بهرام بود ، بدبیاریها وگرفتاریهای مادی ومعنوی وبدبختیهای زندگی را قـرار دهیم ، بهرام همیشه در مقابل مشکلات زندگی خندان وبانشاط خواهد بود .

طرز تمرین بدین شکل خواهد بود : که هروقت در زندگی اجتمـاعی یك ناراحتی برای بهرام پیش بیاید ، بهرام شروع به خندیدن‌کند وبگوید مشکلات مال مردان بزرگ است ومن مانند قهرمـان بجنگ این مشکلات خواهم رفت ، آنها را

تحمل خواهم نمود و آنها را دیریـازود شکست خـواهم داد ، اولین قدم موفقیت خندیدن است .

این خنده ممکن است در ابتداء ظاهری باشد واز ته دل نباشد ، وفقط لبهای بهرام باز شود ، ولی بزودی طبق قانون پاولف این خنده حقیقی خواهد شدوبدرون سرایت خواهدکرد .

دراین آزمایش وقایع وحوادث ناگوار زندگی «محرك» وخنده بهرام«پاسخ» قانون پاولف است . یعنی مشکلات زندگی بجای زنگ وخندیدن بجای بزاق دهان سگ درآزمایش پاولف است .

نتیجه :

بدون پندواندرز ، بلکه بکمك اعصاب میتوان عادت بخوشحالی نمود .

مبحث سوم ـ استفاده از قانون پاولف در تربیت وعلاقمندکردن کودکان به تحصیل

خواننده عزیز

اجازه بفرمائید حرف خیلی عجیب و خارق‌العاده‌ای بزنم ، این حرف خیلی عجیب‌است، خیلی بزرگ است ، تاکنون من‌این حرف را از هیچکس نشنیده‌ام، در هیچ کتابی هم نخوانده‌ام .

اگر شما پدر ومادر هستید وبچه‌دارید خوب دقت‌کنید واگرپدریامادرنیستید ولی بهرنحوی بابچه وکودك سروکار دارید ، بازهم لازم است‌که چشم وگوشتان را بازکنید، توجه بفرمائید چه میخواهم بگویم ؟

میخواهم بگویم :

بکمك قانون پاولف ، بدون تنبیه‌طفل ، بدون یك‌کلام حرف زدن‌و نصیحت کردن کودك را میتوان دیوانه‌وار ، شیفته وعلاقمند بدرس نمود .

اجازه بدهید یکمرتبهٔ دیگر این جملات را تکرارکنم ، شمـا میتوانید بدون نصیحت کردن طفل ، بدون صحبت‌کردن باطفل ، بدون تنبیه نمودن ، اطفال خود را دیوانه‌وار شیفته وعلاقمند به‌کتاب ودرس خواندن نمائید .

من حالا این روش‌اعجازانگیز تربیت‌کودك را خواهم‌گفت :

چطور کودکان را بدون تنبیه و نصیحت بدرس خواندن علاقمند کنیم ؟

این روش بسیار آسان است ، من این روش را دربــاره کودکان خود بکار برده‌ام ونتیجه اعجازانگیزی گرفته‌ام .

دختر من اورانوس بیش از چهار سال نداشت ، اولین مرتبه که از خارج به خانه آمدم ، يك دفترچه نقاشی کودکستان ، يك جعبه مداد رنگی وهمراه آنها يك پاکت شکلات بخانه آوردم و همه را به اورانوس دادم.

اورانوس از دفترچه ومداد خاطره شیرینی در ذهنش باقی مــاند ، زیرا این دفترچه‌ومداد رنگی چسبیده وهمراه بايك پاکت شکلات بود ، اورانوس روی‌زمین درازکشید، بامداد رنگی دفترچه‌را خط میکشیدویکی‌ازشکلاتهارا بدهان‌میگذاشت.

اورانوس اوراق دفتر چه‌نقاشی را پاره میکرد وازعمل پاره‌کردن لذت میبرد ومدادها را میشکست ، ولی‌من هیچوقت باوحرفی نمی‌زدم .

چند روز دیگر ، دوباره يك دفترچه نقاشی بايك جعبه مداد رنگی همراه بــا يك‌پاکت کوچك شکلات آوردم ، ولی به‌اورانوس فقط گفتم ، اگر همه این‌دفترچه رارنگ‌کنی وپاره نکنی ومدادها را نشکنی بازهم شکلات خواهی داشت .

اورانوس شکلاتها راکه‌خیلی کم‌بود خورد وتمام‌کرد، ولی من بمادرش‌گفته بودم ، هروقت اورانوس‌درحال رنگ‌کردن است ، يك‌شکلات روی دفترچه‌نقاشی او بگذار ومادرش همین کاررا میکرد.

بعلاوه مادرش نزدیك آمدن من میگفت اورانوس شروع برنگ کردن کن الان پدرت میآید و اگر به بیندکه تو مشغول نقاشی هستی روی دفترچه‌ات شکلات خوشمزه‌ای خواهدگذاشت ، منهم همین‌کار را میکردم .

اورانوس تاروزیکه بمدرسه رفت، این‌برنامه‌گاهگاهی‌اجرا میشد واورانوس علاقه عجیب و خارق‌العاده‌ای بدفترچه ومداد پیداکرده بود ، زیرا در آنها شیرینی یافته بود .

در این تجربه دفترچه نقاشی بجای «زنگ» و شیرینی بجای «غذای سگ» وایجاد علاقه بجای «بزاق دهان سگ» بود ، یعنی اورانوس هروقت دفترچه‌ومداد رامیدید، عشق وعلاقه‌اش‌تحریك میشد وازدیدن‌دفترچه ومدادلذت میبرد، خوشحال میشد ومیخندید .

وقتی به‌خیابان میرفتیم، به‌پشت‌جلد کتابها نگاه میکرد وخوشش‌میآمدومیگفت یکی‌ازاین کتابهارا برای من‌بخرید.

پس ازرفتن بمدرسه

اولین روزیکه اورانوس بکلاس اول مدرسه رفته بود ، وقتی به‌خانه‌برگشت وکتابش را بازکرد وشروع به‌نوشتن مشق نمود مادرش چند شکلات روی کتابش گذاشت، گاهگاهی این عمل‌انجام‌میشد.

بالاخره نتیجه این شد ، که دختر من وقتی کلاس چهارم را تمام‌کرد بیش از ۶۰ جلدکتاب داستان‌کودکان مطالعه‌کرده بود ، ایام تابستان هردو یا چند روز یك کتاب داستان میخواند ، ازصبح تاشب‌کتاب میخواند ، درکلاس پنجم وقتی‌مادرش مجله زن روز را میگرفت ، درفاصله یك یادو روز تمام مطالب آنرا از اول تاآخر مطالعه میکرد ، والان که در کلاس ششم است ، خودش شب و روز درس میخواند وازخواندن ، دیکته وانشاء اغلب اوقات حداکثر نمره را میگیرد .

ولی‌چیزی راکه من‌فراموش کردم ، علاقمند نمودن‌اورانوس‌بدرس ریاضیات بود، بااینکه ریاضیاتش‌متوسط وبطرف‌خوب‌است باوجود این‌مانندخواندن علاقمند نیست‌وعلاقمندی بیش ازحد این طفل‌نسبت بمطالعه نگرانی بزرگی را تولیدکرده، چشمهایش ضعیف شده ، زیرا روزهای تعطیل از صبح تاساعت ۱۱ شب یك یا چند جلد مجله وکتاب میخواند دررختخواب کتاب میخواند، درخیابان‌کتاب میخواند، دراتوبوس کتاب میخواند .

ملاحظه بفرمائید ، که من‌بدخترم هیچ نصیحت نکردم‌که درس بخواند زیرا میدانم که نصیحت نه تنها اثری ندارد بلکه برخی اوقات مضر بوده و نتیجه عکس دارد ، یعنی‌کودك احساس فشار میکند و در داخل ودرون خود تلاش میکند که اگر فرصت پیداکند ، از زیر این فشار خود را خلاص‌کند .

پس بکودك نبـاید اصلا برای درس خواندن فشار وارد آورد ، چه برسد به تنبیه‌کردن .

حال به‌بینیم اگرکودك برای درس خواندن یا ضمن درس خواندن تنبیه شود چه نتیجه‌ای خواهد داشت ؟

تنبیه بجای ضربه‌الکتریکی است‌که بموش وارد میشود ، ونتیجه‌اش درموش

عقب رفتن ودرطفل ایجاد نفرت میباشد وچون ضربه همراه ومجاور باکتاب‌ودرس مثل زنگ جانشین‌تنبیه میشود، وطفل بادیدن کتاب ودرس بی‌اختیار وبی‌اراده‌حالت نفرت ، درد وناراحتی احساس میکند .

بهرحال نتایج تنبیه بقرار زیراست :

۱- از بین‌رفتن‌استعداد : اگر استعداد طبیعی طفل برای درس خواندن صد درصد باشد ، چنانچه آموزش وپرورش توأم بـاتنبیه شود این استعداد او بمرور کم میشود تاجائیکه جزو شاگردان رتبه آخر خواهد شد .

۲- خاصیت فنری تنبیه : تنبیه وترس شبیه‌فشاری‌است که بفنروارد‌میشود، بمحض اینکه این فشار از بین رفت فنرآزادانه میجهد ، بهمین جهت کودك هنگام درس‌خواندن بمحض اینکه احساس کند ، پدریامادرش درخانه نیستندیامشغول‌کاری هستند شروع ببازی میکند واز درس‌خواندن ومشق‌نوشتن طفره میرود.

۳- جبران بشکل عصیان : طفل تا مادامیکه طفلی ضعیف و نـاتوان است ترس وتنبیه‌را می‌پذیرد ، ولی‌همینکه بزرگ وقوی شدبه‌جبران فشار وتنبیهات‌گذشته عصیان ومخالفت میکند ، وبرای جبران از درس خواندن منصرف میشود ، زیرا از کتاب نفرت دارد .

۴- نادرست دانستن همه نصایح پدر ومادر : دکتر محمود صناعی رئیس دانشکده روانشناسی تهران در ترجمه اصول روانشناسی «نرمان ل. مان» در مبحث بازتاب شرطی پاولف مینویسد :

«...اما اگررابطه‌کودك وپدر رابطه محبت واحترام نباشد، ممکنست خلاف آن عمل‌کندکه پدر میخواهد».

طبق قانون بازتاب‌شرطی، چون نوجوان درتمام دوران‌طفولیت مورداذیت و آزاروتنبیه‌بوده،لذا درنوجوانی‌بی‌اختیار وبی‌اراده باهمه‌نصایح وپندواندرزهای‌پدر ومادرمخالفت خواهدکرد.وبه‌صحبت‌های دوستان‌بی‌تجربه خویش‌بیشترتوجه‌خواهد نمود. وهمین روش‌نتیجه فرار نمودن کودکان از منزل وارتکاب سایرجرائم خواهد شد. تنبیه تا حدودی‌کم وفقط درزمانی‌که برای ایجاد«شرطی» به‌کار رود لازم‌است.

نشان بیسوادی و بی‌اطلاعی برخی از آموزگاران

باتوجه به‌قانون بازتاب شرطی ، معجزات‌عجیب تلقین وتشویق وسایرقوانین یادگیری وتعلیم وتربیت ، اگرآموزگاری دانش‌آموز را بیمورد وناصحیح‌تنبیه کند

وبخصوص اگر در سردرس کلاس خود آموزگار عصبانی شود، این نشانه بی اطلاعی وبیسوادی آموزگار است .

گرچه من معتقدم که قبل ازیادگرفتن فن تدریس ، وضع مادی وروحی وجسمی وخانوادگی آموزگار بایستی خوب وتأمین باشد زیرا برسبیل «افسرده دل افسرده کند انجمنی را» معلم افسرده دل هم در داخل زندگی خصوصی خود هزاران گرفتاری و بدبختی دارد، نمیتواند تدریس کند، ولی اگر وضع آموزگاران از نظر اقتصادی تأمین باشد وبعلاوه شخصاً بیمار نباشند وسایر گرفتاریهای دیگر خانوادگی گریبانگیرشان نباشد، بفرض هم که مطالعاتی درخصوص فن یادگیری جدید نکرده باشند معذالك چون عشق وعلاقه بتدریس دارند قطعاً راه صحیح تر را پیدا خواهند کرد زیرا کافی است که ازخود سئوال کنند:

برای بهتر تدریس کردن چه باید کرد؟
آیا تنبیه نتیجه بخش است؟
آیا اگر شاگردان مرادوست داشته باشند بهتر درس نخواهند خواند؟

چون آموزگار علاقمند است، خودبخود بدنبال راهی صحیح تر میرود، واین راه را بامطالعه کتب و مجله وابتکارات وتجربیات شخصی پیدا خواهد کرد .

تربیت کودك بهمین چند صفحه خاتمه نمی‌پذیرد ، اصول تربیت کودکان در خانواده برمبنای اینکه چند نفرباشند و خانواده از نظر وضع اجتمـاعی ، اقتصادی وفرهنگی درچه وضعی باشد و اینکه کودك دارای چه شخصیتی باشد ، بسیار مفصل است ، صدها اصول وقاعده برای هرمورد از اعمال ورفتار کودك وجود دارد که خود موضوع بحث کتاب جداگانه ایست، که امیدوارم اگر توانستم کتابی بااین روش تحت همین عنوان در آینده خواهم نوشت .

بهرحال از این مبحث نتیجه میگیریم، که برای علاقمند نمودن کودکان بدرس خواندن :

اولاً ــ بهیچ وجه نباید تنبیه شوند .
ثانیاً ــ ضمن درس خواندن پاداش داده شود.

مبحث چهارم ــ استفاده از قانون پاولف درآموزشهای نظامی

اشخاصی که از قانون بازتاب شرطی پاولف اطلاعی ندارند ، تصور میکنند که هنگام جنگ سربازان فقط باعقل وفکر واراده میجنگند ، لذا قضاوت میکنند که مثلا فلان ملت ترسو وجنگ ندیده است وروحیه جنگی ندارد . درحالیکه بااستفاده

از قانون پاولف میتوان از ترسوترین ملت‌ها شجاعترین و جنگنده‌ترین سربازان را تربیت کرد.

گفته معروف یکی‌ازعلمای دینی

من روزی‌بایکی ازعلمای دینی صحبت‌میکردم ، ایشان مرد بزرگ‌وارزنده‌ای بود ، اقرار میکردکه مابعضی اوقات‌آنچه میگوئیم نیستیم ، مثلا ممکن است،حکم جهاد بدهیم ، ولی اگر بما بگویندکه آیا داوطلب هستیدکه بجنگ وجهاد بروید ؟ داوطلب نخواهیم شد ، ازجنگ‌میترسیم . این‌آقای عالم دینی حق داشت این‌حرف را بگوید ، زیرا از قانون بازتاب شرطی پاولف اطلاعی نداشت ، واگر هم‌اطلاع داشت ، مورد استفاده آنرا درتربیت سربازان برای جنگ نمیدانست .

استفاده ازقانون بازتاب شرطی درارتش‌ها تازگی‌ندارد از زمانهای‌بسیارقدیم فرماندهان میدانستندکه سربازان باتمرینات جنگی ، روحیه جنگی پیدا خواهندکرد ولی نتیجه آموزش‌های نظامی خود بخود بشکل بـازتاب شرطی در میآمد ، بدون اینکه ازقانون‌بازتاب شرطی‌مطلع باشند ، آموزشهای نظامی‌چنگیز ، تیمور،نادرشاه افشار واکثر ارتشها بهمین نحوبود وبهمین نتیجه نهائی میرسید .

برای بهترروشن‌شدن موضوع به‌چند عادات نظامی که درنتیجه تکرارفرامین نظامی بشکل بازتاب شرطی درآمده‌اند اشاره میکنیم .

زد وخورد دوسرباز درپادگان‌نظامی مهاباد

من درسال ۱۳۴۰ هنگامیکه افسروظیفه بودم ودرپادگان نظامی مهاباد خدمت میکردم دیدم که دوسرباز درجلو آسایشگاه خودشان‌به‌سختی یکدیگر راکتک‌میزنند، سرگروهبان وفرمانده دسته هم قادربه‌جداکردن آنها نیستند، من‌جلورفتم، وباصدای بلند ومحکم وآمرانه فرمان «ایست، خبردار» دادم ، دوسرباز و درجه‌دار وفرمانده دسته بی‌اختیار وبی‌اراده سیخ ومستقیم ، وبیحرکت ایستادند .

من جلو نرفتم ، بادست هم‌آنها را از هم جدا نکردم ، بلکه از «محرکی» که همه روزه درسربازخانه بجای زنگ آزمایش پاولف بکار میرود استفاده کردم.

دراین واقعه فرمان «ایست» خبردار بجای زنگ پاولف و حرکت انعکاسی سربازان بجای بزاق دهان سگ آزمایشگاه بود ، بعبارت دیگر عبـارت «ایست ، خبردار» «محرك» وعمل سربازان که عبارت از سیخ ومستقیم ایستادن بود «پاسخ» قانون بازتاب شرطی پاولف بود .

نتیجه :

از رویداد یادشده نتیجه میشود که میتوان سربازان را باتکرار عبارتی عادت داد که هروقت آن عبارت را میشنوند ، عمل معینی را بی‌اختیار وبی‌اراده انجام دهند.

احترام گذشتن بدون کلاه

اگر شما خدمت سربازی کرده باشید میدانید ، یکی از مقررات نظام اینست که هیچ سرباز وافسری حق ندارد بدون داشتن کلاه بادست احترام بگذارد ، یعنی اگر افسریاسربازی کلاه برسرش نبودوسربرهنه بود ، حق ندارد برای احترام گذاشتن وسلام نظامی ، دستش را بالا ببرد .

من در دانشکده افسری حقوق جزا تدریس میکردم دراولین جلسه ، وقتی میخواستم وارد کلاس شوم کلاه خود را از سربرداشته وبه جالباسی واقع در راهرو آویزان کردم وبدون کلاه وارد کلاس شدم ، ارشد کلاس بمحض ورود من ، فرمان «برپاخبردار» صادر کرد ، من باید در مقابل دانشجویان خبردار مایستادم ودستور میدادم : «آزاد ، بفرمائید بنشینید» ولی چون کلاه برسرنداشتم ، حق نداشتم دستم را هم بعنوان سلام نظامی تاشقیقه بالا ببرم، ولی من بااینکه ازقانون پاولف آگاهی داشتم باوجود این برخلاف میل واراده خودم و کاملا بی‌اختیار دست راستم برای احترام متقابل بالارفت زیرا صدها بار درضمن خدمت سربازی بمحض شنیدن خبردار، دستم بالارفته بود .

. چون دانشجویان میدانستند که من کلاه برسرندارم نباید دستم را بالا ببرم لذا گفتم بااینکه من هم ، این مقررات را میدانم ولی اینعمل دراین اولین جلسه درس خود بخود وغیرارادی انجام شد ، ومجبور شدم درآغاز درس چند دقیقه‌ای راجع به قانون بازتاب شرطی برای دانشجویان صحبت کنم .

از رویدادهای بالا نتیجه گرفته میشود، که چنانچه باتکرار عباراتی، سربازان عمل معینی را انجام بدهند ،آن عمل شرطی خواهد شد .

دراین رویداد فرمان «برپا ، خبردار» ارشد کلاس بجای زنگ آزمایشگاه پاولف و«محرك» بود ، وبالا رفتن خودبخودی وبی‌اراده دست من بجای بزاق دهان سگ آزمایشگاه و «پاسخ» بود .

نتیجه :

از رویداد بالا نتیجه میشود ، که چنانچه باتکرار عبارتی سربازان عمل معینی

را انجام بدهند ، بمرور آن عمل شرطی خواهد شد ، یعنی از حالت ارادی بحالت غیرارادی درخواهد آمد .

عادات دانشجویان دانشکده‌افسری هنگام راه رفتن در پیاده‌رو

برخی از دانشجویان دانشکده افسری وقتی درپیاده‌رو خیابانهای عمومی‌راه میروند بی‌اختیار و بی‌اراده حرکت پاهای خود را باحرکت پاهای عابرجلوی‌خود تنظیم میکنند ، یعنی پای چپ‌خود را هم‌آهنگ باپای چپ نفرجلو وپای راست‌را باپای راست نفرجلو هم‌آهنگ میکند .

علت این‌عمل اینست‌که ، ماهها وسالها در داخل محوطه دانشکده افسری از دانشجو خواسته شده‌که هنگام راه رفتن پاهای خود را با پاهای نفرجلو تنظیم‌کند.

دراین تجربه حرکت پاهای نفرجلو بجای زنگ‌آزمایشگاه پاولف‌و«محرك» وعمل متقابل دانشجو بجای ترشح بزاق دهان سگ آزمایشگاه و «پاسخ» میباشد .

نتیجه :

از تجربهٔ بالا نتیجه میشود که در اثر تکرار عملی، آن عمل بشکل عادت در میآید ودر مواقع تحریك خودبخود وبی‌اراده انجام میشود .

استفاده ازسوت درآموزشهای نظامی

در پادگانهای نظامی‌گاهی بجای صدور فرامین مستقیم به‌سربـازان از سوت استفاده میکنند ، بدین شکل‌که بسربـازگفته میشودکه بمحض شنیدن سوت اول به ایستد ودرسوت دوم درازکش روی زمین‌بخوابد . وقتی این عمل زیاد تکرارشد، بشکل اعمال خود بخودی‌وغیرارادی درمیآید .

شیپور وفلوت وسایر سازهای نظامی نقش زنگ آزمایشگاه پاولف رادارند حرکات انعکاسی‌که سربازان و درجه‌داران وافسران انجام میدهند بجای بزاق دهان سگ یارقص شتر است و«پاسخ» است‌که‌به «محرك» داده میشود .

عادت‌اجرای دستور

نظامیان درفاصله یك یاچند سال آموزش خود دائمـاً دستورها وفرامینی از درجات بالاترکسب میکنند ،که اجرای‌این دستورات بشکل «پاسخ» قانون‌پاولف درمیآید ، درنتیجه اکثراً آنهائیکه درمراکز آموزشی خوب وزیر دست فرماندهان خوب تعلیم دیده‌اند بی‌اختیار وبی‌اراده اجرای امر میکنند .

مثلا در مراکز آموزشی روزی صدها بار این فرامین داده میشود :

براست راست ، به‌چپ‌چپ ، از جلو نظام ، خبردار ، بدو بـایست ، پیش فنگ ، پافنگ، که هریك از اینها بمنزله «محرك» قانون بازتاب شرطی است .

درنتیجه دانشجوی نظامی در طول یك یـاچند سال آموزش‌عادت به‌اجرای دستورات وفرامین نظامی مینماید .

بعلت عدم آشنائی فرماندهان نظامی به قانون بازتاب شرطی ، آموزشهادقیق انجام نمیشود ، بلکه بعضی اوقات یك عمل ، عمل دیگر را خنثی میکند ، اجرای قوانین بازتاب شرطی درآموزشهای نظامی متضمن آگاهی وبصیرت‌کاملی است‌که اگر دقیق وصحیح ازروی اطلاع و آگاهی وباکمك روانشناسی آموزشی‌انجام‌شود نتیجه اعجازانگیزی دارد .

نتیجه‌اش این است که می‌بینیم ، خلبانـان ژاپنی بـا هواپیما وارد دودکش کشتی‌های‌متفقین میشوند ، ویادرموقع لزوم‌سربازان ژاپنی‌گودالهای‌سرراه‌تانك‌های خود را پر میکنند تا توقف در پیشروی حاصل نشود . یاگروهبان دسته ارتش ویت مینه ، دهانه توپ فرانسویها را بغل میکند ، که سربازان پیشروی‌کنند و چند لحظه بعدگلوله توپ گوشت وپوست و استخوان و روده‌های گروهبان دسته را بهمه‌جـا پراکنده میسازد .

برخی‌ازسربازان ودانشجویان مراکز آموزشهای نظامی دربدو ورودبخدمت از دست زدن به‌تفنگ واز دیدن توپ و تانك ومسلسل میترسند ، ولی پس‌ازچندماه یا چند سال خدمت ، آرزوی رفتن بمیدان جنگ میکنند وبرخی از آنها میگویند : «این آرزو تودل ما موندکه یه جنگی بشه مابریم جنگ».

فرماندهانی که بزیردستان خود دشنام میدهند و کتك میزنند ، در نتیجه خود و زیردست خود را عصبانی می‌کنند ، فرمـاندهان بیسواد وبی‌اطلاعی هستندکه از روان وساختمان مغزواعصاب وروح انسان چیزی نمیدانند ، ازقانون بازتاب‌شرطی بی‌خبرند ، از قدرت عجیب تلقین بخوبی اطلاع ندارند ، راز ایجاد عشق ومحبت را نمیدانند ، تفاوتی بین روحیه‌هـا وشخصیت‌های مختلف افـراد قائل نیستند همه لغزشها واشتباهات لفظی وعملی زیر دستان را ارادی وعمدی تصور میکنندودرصدد تلافی و انتقامجوئی برمیآیند ، درحالیکه کافی است علت و اوضاع واحوال خوب درك شود وفقط دوستانه تذکر داده شود که فلان عملی که‌کردی ، یافلان حرفی که زده‌ای اشتباه بوده است ، زیرا این خود یکنوع آموزش است .

رمز موفقیت چنگیز و تیمور و نادر

فرماندهان بزرگ نظامی جهان یکنفر بیش نبودند، اگر چنگیز، تیمور، یا نادر در زمان حال زنده بودند، امکان داشت قهرمانان کشتی ما درعرض چند دقیقه آنها را ضربه فنی کنند.

پس راز موفقیت آنان چه بوده است؟

موفقیت مردان نظامی‌بزرگ مربوط به چند عامل بوده است، که اگر قرارشد روزی کتابی دراین‌خصوص بنویسیم، آن عوامل‌را بطورجالب وشیرینی‌بیان خواهم کرد، ولی آنچه مسلم است یکی از عوامل موفقیت آنها آگاهی ازحرکات انعکاسی بوده است که ضمن تجربه به‌آن پی برده بودند.

خود این مردان جنگجو از زمان نوجوانی آنقدر اعمال جنگی را تکرار کرده بودند که به بیماری جنگیدن دچار شده بودند.

اسکندر کبیر وقتی جائی را برای فتح کردن نداشت، میگریست، نادرشاه افشار روزی با یکی از علمای مذهبی صحبت می کرد، پرسید آیا در بهشت جنگ وجود دارد ؟ آن عالم مذهبی گفت خیر در بهشت جنگ وجود ندارد، نادرشاه گفت پس بهشت به چه درد میخورد؟ چه لذتی میتواند داشته باشد؟

سرداران بزرگ نظامی بعلت تکرار اعمال جنگی معتاد شده بودند، مانند معتادین به هروئین، مشروب و تریاك. رنج و غم آنها زمانی بود که جنگی در پیش نداشتند، استراحت وصلح بزرگترین‌رنج برای‌سرداران نظامی‌بزرگ‌بود.

چنگیز یك لحظه سربازان خود را آرام نمیگذاشت، زیرا خودش آرامش نداشت، وحتی‌بیچاره اراده آرامش هم نداشت، یعنی اگر چنگیز میخواست اراده کند، که‌آرام باشد ودرصلح و آرامش‌بسر ببرد نمیتوانست، زیرا مغزوسلولهای‌بدنش این اجازه را باو نمیدادند.

سربازان چنگیز سالیان دراز ازصبح تا نیمه‌های شب اعمال انعکاسی‌جنگی را تکرارمیکردند ، وهنگام‌حمله درحال هیپنوتیزم عمیق حمله‌میکردند،و کوچکترین توجهی به‌کشته شدن خود نداشتند .

سربازان تیمور نیز همینطور بودند ، تیمور معجونی از هوش ونبوغ‌وفلسفه وسیاست وشعرومذهب‌بود تمام‌آیات قرآن مجیدرا ازانتها بابتدا حفظ بود ودرمقام آزمایش، یکی‌ازآیه‌ها را برای‌حافظ شاعربزرگ شیرازخواند، ولی‌حافظ‌نتوانست

آیات قرآن مجیدرا از انتها بابتداء ازحفظ بخواند، تیمور با خواندن یکبار صد سطر شعر آنرا حفظ میشد ، درتمام لشگر کشیها مسجدچوبی متحرك منفصلی همراه داشت که در موقع لزوم دیوارهها ومنارههای مسجد را سرهم میکرد ومشغول خواندن نماز میشد (برای اطلاعات بیشتر به کتاب «منم تیمور جهانگشای» مراجعه نمائید).

درضمن تیمور وچنگیز برای تقویت بازتاب شرطی پاداش خوبی برای نظامیان تعیین میکردند ، میگفتند هرکس هرچه غنیمت جنگی بدست آورد متعلق بخودش است .

نادرشاه هنگام حمله از عبارت الله اکبر استفاده میکرد ، بدین ترتیب که همه سربازان عبارت الله اکبر را باصدای محکم ، بلند تکرار میکردند ودراین حال تهیج میشدند وبی مهابا بقلب سپاهیان دشمن فرومیرفتند .

عبارت «الله اکبر» درست بجای زنگ آزمایشگاه پاولف انتخاب شده بود .

نعره رنجری ــ در زمان حال برخی ازنظامیان مستعدتر دورههای سخت تری را برای جنگیدن در ارتشها می بینند ، که این دورهها را بنام «رنجر» میخوانند ، و این عده ازنظامیان هنگام تمرین، درمقابل حریف وحمله نعره خاصی میکشند واین نعره درست بجای همان زنگ آزمایشگاه پاولف است.

برای اینکه ازجوانان ترسو افرادی جانباز وسر بازساخته شوند چه باید کرد؟

بااستفاده ازقانون بازتاب شرطی میتوان ازجوانی ترسو، فردی شجاع وسرباز وجانباز تربیت کرد ، وراه آن بسیارآسان است .

مثلا ــ بعنوان آزمایش بیست نفر جوان ۱۸ ساله را باحقوق مکفی استخدام میکنیم وباین عده میگوئیم که شما را میخواهیم درمدت سه سال برای مشت زنی تربیت کنیم ، وبمدت سه سال هرروز صبح وعصر این عده را تحت نظر استادورزش برای مشت زنی تربیت میکنیم ، و مرتب بین این عده و عدههای ضعیف تر مسابقه برقرار میکنیم وبمحض پیروزی بادادن جایزه آنهارا مورد تشویق قرار میدهیم.

درمرحله دوم ممکن است بعداز سه سال باین عده بگوئیم بایك عده باید به جنگیم وشما باید بامشت همه آنها را بکوبید ، این عده بااشتیاق قبول خواهند کرد و وقتی درمرتبه اول باعدهای زد وخورد واقعی کردند وآنها را مفصل کتك زدند روحیه جنگی آنها خیلی بالا خواهد رفت واگر درچند زدوخورد شرکت کنند پس

ازچهار یاپنج‌سال این‌عده جوان ترسو تبدیل به‌بیماران مشت زنی خواهندشد،یعنی اگر یك هفته مشت نخورند یانزنند عصبانی ، نگران وبیمار خواهند شد ، این عده مانند معتادان به موادمخدر معتاد به‌مشت زنی شده‌اند، دراینجا دیگرعقل ومنطق کار نمیکند ، کافی است بااین عده دشمن را نشان دهید ، بی‌اختیار وبی‌اراده بایك شوق وهیجان خاصی بدشمن حمله خواهندکرد .

ینی‌چری‌های عثمانی۱- در یك دوره‌ای ازتاریخ عثمانیها سپاهیان خود را همینطور تربیت میکردند،سلطان سلیم‌عثمانی‌سپاهی داشت بنام «ینی‌چری» یعنی‌سپاه جدید«اشتن‌متز» آلمانی‌درباره‌این‌سپاه مینویسد:«...سلاطین‌عثمانی، سپاه«ینی‌چری» را طوری تربیت میکردندکه جزجنگ ، هیچ‌چیزنمیتوانست‌آنها را مشغول‌کند،اگر درحال صلح بسر میبردند ، مبادرت بشورش میکردند وامنیت را در داخل‌کشور از بین‌میبردند وزمانی‌سبب تغییرسلاطین‌عثمانی‌میشدند،امروزه، دربین‌ارتش‌های‌جهان نمونه‌ای وجود نداردکه نماینده سپاه «ینی‌چری» باشد ودرگذشته هم وجود نداشت وفقط ارتش «اسپارت» درازمنه قبل از میلاد وزمانیکه «اسپارت» یك‌ملت نیرومند بود قرینه‌ای برای سپاه «ینی‌چری» درعثمانی محسوب میشد.

ملل‌گذشته میگفتند سه‌چیزعلاج‌ندارد، اول‌سیل،دوم‌زلزله، سوم ینی‌چری،و در بعضی موارد اسم و مشاهده سربازان مزبور که اونیفورم مخصوص داشتند کفایت میکردکه خصم، میدان را خالی‌کند .

افراد این سپاه را ازپانزده سالگی برای تعلیم جنگ دعوت میکردند وهفت سال تحت‌تعلیم وتربیت بودند وبعداز آن چون‌بنیه‌آنها قوی میگردید ورشد مینمود آنها را تحویل سپاه (ینی‌چری) میدادند وهشت سال دیگر این جوانان در آن سپاه فنون جنگی را فرامیگرفتند . بعداز ۱۵ سال آنها را لایق میدانستندکه بمیدان‌جنك بفرستند، بنابراین تعلیم‌وتربیت یك سرباز ازآن سپاه زبده وبرجسته پانزده‌سال‌طول میکشید .

از پادشاهان عثمانی آنان‌که علاقه به‌جنگ داشتند ودائماً میجنگیدند مورد علاقه ینی‌چری بودند ولی آنهائیکه صلح‌جو بودند و نمی‌جنگیدند مورد بی‌مهری وکینه ینی‌چری بودند.

درحال‌حاضردرجهان‌درارتش‌هائی که‌افسران،درجه‌داران‌وسربازان‌باروشهای

۱ـ ازکتاب شاه جنگ ایرانیان.

قدیمی یعنی با روش استفاده از عقل و اراده و تمایل تربیت میشوند ارزش جنگی آنها کم است ، مگر کسانیکه دوره رنجری را می‌بینندکه آنها تا حدود بسیارکمی برای جنگیدن شرطی میشوند مگـر آن عده‌که تمـرین بیشتری میکنند ویـا استاد هستند .

علت اصلی آنهم اینست‌که فرماندهان نظامی درحال حاضر ازقانون بازتاب شرطی بی‌اطلاع هستند .

بعلاوه ازقانون تلقین نیزبرخی ازآنها فقط اطلاعات تجربی دارند ، ولی از فن تشویق تاحدودی استفاده نمیشود .

بزرگترین نقصی‌که در مراکز آموزشی‌ما درارتش وجود دارد ، فقدان‌دکتر متخصص درتعلیم وتربیت است ، بنظر من هرمرکز آموزشی حداقل یك یـا دونفر دکتر روانشناس‌متخصص درتعلیم‌وتربیت بایدبعنوان‌مشاور همراه داشته‌باشند، بعلاوه چند نفرپسیکانالیست (یاروانکاو) ومددکار اجتماعی نیز لازم است .

بنظرمن ، روانکاوان یامددکاران اجتماعی درمراکز آموزشی ، درست‌نقش روغن موتور را دارندوتا آنجاکه مـامیدانیم ، نود درصد ازصحت وسلامت تمام دستگاه‌وپیچ‌ومهره‌های‌لغزنده‌وگردنده ماشین‌آلات بستگی‌بروغن‌های مربوطه دارد.

بهرحال برای بالابردن ارزش جنگی سربـازان و درجه‌داران وافسران بـاید فرماندهان جوان را باقانون بازتاب شرطی آشناکرد ، وفن استفاده ازقانون‌بازتاب شرطی را درزمینه‌ای عمیق‌تر و مفصل‌تر تدریس نمود و آموزش‌های نظامی بایستی برپایه این‌کشف علمی وارزنده جدید قرارگیرد .

نتیجه کلی:

بااستفاده از قانون بازتاب شرطی پاولف به‌نسبت زیادی میتوان سربازان را بطور غیرارادی وخود بخودی آماده جنگ وجانبازی کرد.

البته من نمیخواهم انسان را معادل حیوان قراردهم ، بلکه دراین مبحث نظر وعقیده و روی سخنانم باجوانان‌جانبازی است ،که‌از روی‌عقیده وایمان و باآگاهی کامل میخواهند و مایلند ، درکشور خود ، در مقابل دشمنان از حق و حقیقت دفاع کنند، ولی‌ازجنگیدن برخلاف میل ظاهری خودشان میترسند، بنابراین،به‌این‌عده از جوانان وسربازان وطن پرست ونوعدوست اعلام میشود ،که بکمك قانون بازتاب شرطی میتوانند ، ترس خود را ازجنگیدن بادشمن ازبین ببرند.

مبحث پنجم- استفاده ازقانون پاولف درپزشکی وروانپزشکی.

گرفتن شیره معده چهارپایان.

به کمك قانون بازتاب شرطی میتوان شیره لازم معدی را ازمعده حیوانات گرفت وطریق آن عیناً روش جاری ساختن بزاق دهان سگ است .

مثلا ـ میخواهند ازمعده اسب شیره معدی لازم را بدست آوردند. مامیدانیم که معده برای هضم غذااسید وسایر شیره‌های معده‌ای ترشح میکند ، حالا اگرچندین مرتبه هنگام دادن غذا به اسب زنگی را بصدا درآوریم پس ازمدتی فقط باصدای زنگ، معده اسب شیره لازم را ترشح میکند.

چرا صدای زنك تولید وحشت واضطراب میکرد

اجازه بفرمائید یکی دو داستان هم از نوشته‌های آقای خواجه‌نوری نقل کنیم. آقای خواجه نوری درکتاب شگفتیهای جهان درون مینویسند : «دوستی دارم چهل وچند ساله که مردیست قوی وسالم وشاد وخوش مشرب، ولی ازشنیدن صدای زنگ ساعتهای بزرگ چنان وحشت و ناراحتی باو دست میدهد که موجب تعجب خودش میگردد. همه از این حالت او درتعجب‌اند وخودش بیش ازهمه».

بالاخره این شخص خاطرات زمان کودکی خودرا بیاد میآورد ، معلوم میشود که در زمان طفولیت پشت مسجد سپهسالار منزل داشتند ، درشبی که مادر این طفل درحال جان کندن بوده است ، زنگ ساعت بزرگ مسجد سپهسالار هم پشت سرهم صدا میکرده‌است .

دراین رویداد صدای زنگ «محرك» وترس وحشت این شخص «پاسخ» بازتاب شرطی است که در زمان طفولیت تاسن چهل وچند سالگی اثرخود را درشعور باطن این شخص باقی گذاشته است .

راه معالجه:

راه معالجه این شخص این است که اولا : باید علت ترس وحشت خودرا از صدای زنگ ساعتهای بزرگ بداند و اگر در حالت بیداری نتواند بخاطر بیاورد ، درحال هیپنوز به سهولت به‌یاد خواهد آورد.

ثانیاً ــ بعدازآگاهی ازعلت درحال هیپنوز بایستی تلقین شود تاترس ووحشتش ازبین برود.

قیافه خانمی که شبیه زن پدر بود

در رویداد زیر قیافه خـانمی که شبیه زن پدر بوده تولید نـاراحتی میکند .

«... یك خانمی از دوستان من[۱] که باصول روانشناسی تا اندازه‌ای آشنا بود برایم تعریف میکرد ، که دریك مهمانی دعوت داشت ودر ساعت اول هم خیلی خوش و شاد بود. میگفت و میخندید ولی‌میگفت با وجود این یك مرتبه پس‌ازیکساعت‌اول دیدم احساس‌غم واندوه بسیار شدیدی درمن‌پیدا شد . دیگر تمام‌این اشخاص بنظرم غیر جالب بودند . موزیکی که مینواختند بنظرم کسل کننده میآمد ، خلاصه اندوه سیاهی سراپـای مراگرفته بود . بطوریکه خـانم توضیح میداد ، ابتداء خودش هم نمیدانست چرا یکمرتبه تغییر کرد .

همینطورغم واندوه او ادامه یافت تامهمانی‌تمام شد ورفت‌منزل . مدتی‌روی این موضوع فکر کرد، که چه چیزموجب گردید که یك‌حالت اندوه باین شدیدی‌شب نشینی اورا تلخ کند ، یك مرتبه بیادش‌آمد که این حالت ازوقتی شروع شد که‌فلان خانم را دید . یعنی میگفت درست چند دقیقه بعد از آشنائی با آن خـانمی که تازه وارد مهمانی شده بود ، این حالت بمن دست داد. خوب، من وقتی بآن خانم‌معرفی شدم مثل معمول خوش‌وبش‌کردیم و تمام شد . این خانم را اصلا نمیشناختم وبمن اهانتی نکرده بود ، خیلی هم‌گرم ونرم بامن صحبت‌کرد . هیچ دلیل ظاهری وجود نداشت‌که حضور این خانم درمهمانی باعث ناراحتی من بشود.

پس از چند دقیقه بخاطرم آمد که لباس این خانم ، موهای این خانم و خنده این خانم عیناً شبیه یك‌زنی بود که درایام‌کودکی من ، زن‌پدرم شده بود . زن‌پدری که در روح حساس بچگی من یك جهنمی غیر قـابل تحمل بوجود آورده بود که بی‌اندازه مرا رنج وشکنجه میداد . البته مدتها بود که این مطلب را بفراموشی‌سپرده وزن پدرم را هم بخشیده بودم ، وروابطم هم‌الان باوخیلی عادیست ...»

دراین داستان بالا ، قیافه‌آن خانم ناشناس‌که شبیه زن پدربوده بجای«زنگ» و«محرك» خارجی است ، اندوه ونگرانی خانم بجای بزاق دهان سگ آزمایشگاه‌و «پاسخ» قانون بازتاب شرطی است‌که اثر آن از زمان کودکی باقی مانده است .

معالجه برخی‌ازبیماریهای روانی‌بااستفاده ازقانون پاولف

برای اینکه روش‌معالجات برخی‌ازبیماریهای روانی را بوسیله قانون پاولف

۱ـ ازکتاب دنیای درون نوشته آقای خواجه نوری .

برای شما بگویم، ناچارم قبلا سه قانون دیگر پاولف را برای شما تعریف کنم، زیرا پاولف علاوه بریك قانون بازتاب شرطی که تا اینجا برای شما بیان کرده‌ام ، سه قانون دیگر بمرور کشف نمود که آنها را بطور اختصاربرای شما تعریف میکنم.

شروع کشف این‌سه قانون مثل‌بسیاری ازاختراعات واکتشافات دیگر اتفاقی بود ، یعنی آمدن سیل موجب‌کشف این سه قانون شد، برای شما خیلی‌جالب است که چطورممکن میشود آمدن سیل باعث‌کشف سایرقوانین تحریکات انعکاسی‌شود، حالا در زیر ملاحظه خواهید کرد که چطور سیل باعث پیدایش سه قانون دیگر بازتاب شرطی شد.

سیل و تحریکات عصبی

درسال ۱۹۲۴ در لنینگراد[1] سیل بزرگی آمد واین سیل همراه با بی‌احتیاطی وبی‌نظمی متصدی آزمایشگاه پاولف باعث کشف بسیار جالبی شد ، باین ترتیب‌که درغیبت‌مأمور آزمایشگاه ، سیلاب فضای‌آزمایشگاه را پرکرد و وحشت واضطراب زیادی درسگهاکه درقفس‌های خود محبوس بودند ونمیتوانستند از آن‌خارج شوند بوجود آورد. بهنگام مراجعت متصدی پدیده عجیبی مشاهده شد،که مقدمه‌ای‌برای مطالعات بیشتر گردید .

عوض‌شدن‌جای‌عواطف دوستی‌بادشنمی بعلت فشار زیادباعصاب.

پاولف مشاهده کردکه رفتار سگ‌هاکه طی مدت دراز تحت شرایطِ معینی واقع شده وحالت بسیار دوستانه‌ای نسبت به‌مأمورین آزمایشگاه پیداکرده بودند بکلی عوض شده وحالت بسیار خصمانه‌ای نسبت باو ومتصدیان نشان میدهند این پدیده باعث شدکه پاولف تحقیقات دیگری را آغازکند وبه‌نتایج دیگری برسد .

پاولف متوجه شدکه قدرت تحمل دستگاه اعصاب سگ حدی دارد وپس‌از آن حد چنانچه فشار و «محرك» خارجی بازهم بیشتر شود ، به‌ترتیب ازیاد شدت ممکن است یکی از این سه‌حالت زیر پدید آید .

مرحله‌اول- حالت یکنواخت

مرحله اول‌که پاولف‌آنرا حالت یکنواخت، متساوی یایکسان فعالیت مغزی نامیده عبارت از حالتی است‌که در آن حالت پس از فشار باعصاب وخسته نمودن انسان یاحیوان . تأثیر «محرك» قوی وضعیف روی بدن یکسان است .

۱- ازکتاب حقوق‌جنائی زیرنویس از دانشمند محترم جناب آقای دکترپرویزصانعی

برای اینکه موضوع بهتر فهمیده شود ، من دربـاره «محرك» قوی وضعیف واثر آن کمی توضیح میدهم .

پاولف هنگام غذا دادن بهسگ آزمایشات مختلف نمود . مثلا بهسگ غذای خیلی کمی داد وزنگ را یك مرتبه خیلی آهسته بصدا درآورد وسپس غذای بیشتری داد وزنگ را چندین مرتبه محکم بصدا درآورد .

در این دوآزمایش مشاهده کرد ، که وقتی صدای زنگ ضعیف و تك زنگ است بزاق دهان سگ کم ترشح میشود ، و وقتی صدای زنگ محکم وممتد است آب دهان سگ بیشتر وارد لوله آزمایش میشود ، یعنی وقتی (محرك) ضعیف است «پاسخ» هم ضعیف است و وقتی «محرك» خارجی قوی است «پاسخ» همقوی است.

جریان برق بجای زنگ

پاولف بجای زنگ ، از جریان ضعیف برق استفاده کرد ، یعنی هروقت بهسگ غذا میداد ، بجای اینکه زنگ را بصدا درآورد ، فقط برق ضعیفی بپای سگ وصل میشد . وصل جریان برق هم درست نتیجهاش مثل صدای زنگ بود ، یعنی پاولف پس ازچند مرتبه همراه کردن برق باغذا یکمرتبه فقط جریان برق را بپای سگ منتقل کرد ، مشاهده نمود که بازهم بزاق دهان سگ جاری شد .

پاولف جریان برق ضعیفی وصل کرد وغذای کمتری داد وجریان برق قویتری وصل کرد وغذای بیشتری داد ونتیجه گرفت، که وقتی ضربه الکتریکی ضعیفی بهسگ وارد میشود ، آب دهان سگ خیلی کم جاری میشود ، یعنی «پاسخ» ضعیف است و وقتی ضربه الکتریکی قویتری وارد میآورد ،آب دهان سگ بیشتر جاری میشود یعنی درمقابل «محرك» قویتر «پاسخ» قویتر است .

پس از این توضیح مختصر باصل موضوع برمیگردیم ، پاولف آزمایشات دیگری را شروع کرد ، یعنی نخست سگ را خسته کرد و بوسائل مختلف باعصاب سگ فشار وارد آورد ، بعد جریان برق ضعیف وقوی را وصل کرد ، مشاهده نمود که درهردوحالت نتیجه یکی است، یعنی تعداد قطرات آب دهـان درهردو دفعه یك اندازه است . پس نتیجه گرفت .

چنانچه سگ خسته شود وقبلا فشار باعصابش وارد آمده باشد تأثیر(محرك) قوی وضعیف برروی سگ یکسان است .

انسانهاهم همینطور هستند

عین همین عکس‌العمل یاد شده بر روی انسانها هم دیده میشود ، مثلا هنگام خستگی زیاد از مشکلات وحوادث زندگی تأثیر وقایع مهم‌یابی اهمیت برای‌انسان یکسان است . ازنظر کسی که اعصابش‌خسته است ، تأثیر شنیدن خبر برنده شدن‌صد هزار تومان وصد تومان یکسان است .

شاید شما هم دراثرگرفتاریهای زندگی به‌این حالت دچار شده باشید ، وقتی در زندگی اجتماعی بنابعللی فشار زیاد باعصاب شما وارد میشود احساس میکنید ، که از زندگی لذت نمیبرید ، زندگی بنظرتان پوچ وبی‌معنی میآید ، نه‌از شادیهاشاد میشوید و نه از غمهـا غمگین ، نه‌از زنده بودن خود لذت میبرید ونه به‌کشته شدن اهمیت میدهید ، هیچ‌عاملی‌نه‌شمارا خوشحال‌ترونه غمگین‌تر میکند . احساس‌پوچی وبیهودگی میکنید .

البته فراموش نشود ، که این موضوع از اعجاز بزرگ طبیعت است ، زیرا کسیکه محکوم باعدام است ، وقتی بیش ازحد باعصابش فشار وارد شد ، در برابر اعدام ومرگ بی‌تفاوت و خونسرد میشود ، درمقابل چوبه‌دار یـا گلوله‌های جنگ افزار (تفنگ) خونسرد ، و بی‌اعتنا و بی‌تفـاوت میشود شخص محکوم باعدام اگر باندازه‌کافی فشار براعصابش واردآمده باشد ، هیچ احساس‌ترس و وحشتی‌نمیکند.

نتیجه :

پس از فشار باعصاب وخستگی ، تأثیر (محرك) قوی وضعیف خارجی روی بدن انسان یاحیوان یکسان است .

حالت دوم ـ حالت متناقض

پاولف درآزمایشهای خود فشارهای خارجی را بیشتر کرد، اعصاب سگ‌را بیشتر از حالت اول خسته نمود، در چنین حالتی مشاهـده کرد، که سگ در مقابل «محرك» قوی هیچ «پاسخی» و عکس‌العملی نشان نمیدهد، ولی برعکس در مقابل «محرك» ضعیف «پاسخ» میدهد.

پس مرحله دوم یا حالت متناقض عبارت ازحالتی است‌که اگر اعصاب‌سگ بیش از اندازه حالت اول خسته شود، هنگام آزمایش سگ در برابر «محرك» قوی «پاسخ»نمیدهد«یعنی‌بزاق‌دهانش‌ترشح نمیشود ولی دربرابر «محرك» ضعیف«پاسخ» میدهد، یعنی بزاق دهانش ترشح میشود.

اثر حالت متناقض در انسان

حالت متناقض درانسان دیده میشود، باین‌ترتیب که انسان دراثر ناراحتی‌های شدید عصبی ممکن است، ضربه‌های قوی وارد برروی عضلاتش‌را حس نکند،ولی تماس جزئی سوزنی را باکف پایش حس‌کند ، یعنی در اثر ضربه ضعیف ناراحت شود.

بهمین‌دلیل است‌اشخاصی که بعلل گرفتاریهای‌شدیدوخطرناك زندگی‌فشارزیاد باعصابشان وارد میشود، درزیر بار ناملایمات بسیار سنگین ، بی‌تفاوت هستند ولی در اثر کوچکترین حرفی ممکن است منفجر شوند ، فریاد راه بیاندازند، بکشند یا خودکشی کنند.

مرحله سوم ـ حالت بسیار متناقض

سومین مرحله عکس‌العمل دفاعی را پاولف مرحله «بسیار متناقض» نامیده و آن همان تأثیری است ، که سیل معروف در رفتار سگها گذاشته بود . در این مرحله بازتابهای‌شرطی مثبت،ناگهان منفی میشوند و بازتابهای شرطی‌منفی، مثبت‌میگردند.

مثلا سگ نسبت به‌نگهبانی که دوستش بوده دشمن میشود، و نسبت‌به‌نگهبانی که دشمن میدانسته احساس دوستی میکند.

و این حالت متناقص وقتی مشاهده میشود که فشار و خستگی عصبی وارده بیش از اندازه باشد.

پاولف برای خسته و عصبانی کردن سگها، محرك‌های شرطی را بدون نظم‌و ترتیب بکار میبرد ، یا سگ را بوسیله کار زیاد و بیخوابی خسته میکرد، و مرحله خستگی و عصبانیت سگ را بیشتر مینمود و سپس تأثیر «محرك»ها را می‌سنجید.

مرحله سوم در انسان نیز دیده میشود، یکی ازنتایج وارد آوردن فشار بیش ازاندازه باعصاب انسان، تغییرعقاید سیاسی‌ومذهبی است که درصفحات بعدتوضیح بیشتری خواهیم داد.

مورد استفاده مرحله سوم در معالجه بیماریهای روانی

یکی از موارد برجسته ، استفاده از این کشفیات معالجه جنون و بیماریهای روانی دیگر، با استفاده ازشوك برقی که هنوز دربعضی ازکشورها منجمله روسیه ، انگلستان وایران مرسوم‌است. دراین‌موردباوصل کردن‌جریان‌برق‌بدستگاه اعصاب‌و مغز مریض ، مرحله سوم از بازتاب شرطی یعنی حالت «بسیار متناقض» را در بیمار

بوجود میآورندوپس‌ازآن سعی‌میکنند باتلقین، افکارورفتار قبلی‌اورا ازمیان ببرند.

همین روش دربـاره بیماران روحی جنگ جهانی دوم نیز بکار برده شد و نتایج بسیار سودمندی داشت، سربازانی‌که مرگ را ازنزدیك به چشم دیده بودند، به بیماریهای مختلف روانی، اضطراب، آشفتگی خاطر و تشویش دچارگردیدند.

بیشتر این بیماران بااستفاده ازکشفیات پاولف و بافشار به دستگاه اعصابشان بوسیله برق وداروهائیکه همین‌تأثیررا دردستگاه اعصاب انسان دارند معالجه‌شدند.

این روش امروزه در «پسیکیاتری» یاهمان روانپزشکی متداول است وعلاوه براستفاده ازشوك برقی و دارو با پائین‌آوردن مقدار قند بدن بوسیله تزریق انسولین و تلقین افکار امیدبخش بیماران روحی را معالجه میکنند.

هروقت بهرنحوی اعصاب شخص خسته شود، میزان تلقین‌پذیری بالامیرود، درنتیجه ارگانیزم برای هیپنوتیزم‌آماده میشود. بنابراین، این‌طریق معالجه‌را میتوان نوعی معالجه ازطریق هیپنوتیزم دانست.

کشف بازتابهای شرطی بوسیله هیپنوتیزم

بازتاب شرطی با هیپنوتیزم رابطه نزدیکی دارند، «لسلی‌لوکرون» درکتاب «هیپنوتیزم» مینویسد که روانشناس‌روس«پلاتی‌نوف» درکتابی‌بنام(کلام) که بروسی انتشار یافت و بعداً ترجمه انگلیسی آن منتشرگردیـد . توضیح میدهدکه خیلی از روانکاوان‌روسی برای‌کشف اثرات بازتاب شرطی ازهیپنوتیزم و عواملی که‌محرك آنهااست استفاده میکنند زیرا دراینموقـع خاطرات بیمار به‌لحظاتی بازگشت میکند که این واکنش بروزکرده است، و همینکـه رابطه‌ای پیدا شد تا علت معلوم شود (انعکاس) یاهمان «بازتاب» بخودی خود ازبین میرود ودرحقیقت این‌نتیجه یك‌عمل «بازکش» از هیپنوتیزم است زیرا بازتاب شرطی نمایشگر پاره‌ای از تلقینات مشابه « بازکشی‌هیپنوتیکی[۱]» است . پس بدین ترتیب بمحض‌کشف علت بیماری در حال هیپنوز بازتاب ازبین میرود.

« پلاتی نوف » مدعی است روشهای خـاص او در ۷۸ در صد بیمارانی که تحت درمان او بوده‌انـد اثر داشته است و اگرچنین چیزی حقیقت داشته باشد این تکنیك ازتعلیمات فروید خیلی والاتر است.

۱ـ Post hypnotique

نتیجه کلی مبحث پنجم:

۱ــ با استفاده از سایر بازتابهای شرطی پاولف ، میتوان برخی از بیماریهای روانی را معالجه کرد.

۲ــ بهترین طریق کشف بازتابها، هیپنوتیزم است، و بمحض کشف علت از طریق هیپنوتیزم انعکاسهای شرطی شکسته میشوند و از بین میروند و بیمار بهبود میابد ، پس می‌بینیم که هیپنوتیزم از بین برنده باز تابهای شرطی است ؛ و در ضمن بوجود آورنده بازتاب‌ها نیزمیباشد.

مبحث ششم ــ استفاده ازقوانین پاولف در امور اجتماعی

الف ــ استفاده درامورسیاسی

ب ــ استفاده درامور مذهبی

الف ــ استفاده ازقوانین پاولف در امور سیاسی و زندگی

از زمانهای قدیم، دانشمندان و سیاستمداران هر یك بنحوی طبق مطالعات و تجربیات شخصی از قوانین تحریکات انعکاسی استفاده میکردند واگر کسی علاقمند به‌جمع آوری موارد مختلف استفــاده از بازتابهای شرطی باشد میتواند، بامطالعــه تاریخ، آنهارا جمع آوری کند، ازجمله استفاده معاویه ازقانون بازتاب شرطی علیه حضرت علی(ع) میباشد، که در زیر بطور خلاصه‌گفته میشود.

گربه معاویه ــ روایت است که معاویه‌برای اینکه افکار کودکان را ازابتدای کودکی علیه‌حضرت‌علی(ع)تحریك کند، دستورداده‌بود، بچه‌گربه‌هائی به‌خانواده‌هائی که دارای بچه کوچك هستند بدهند، و آنها را گربه‌های معاویه صدا بزنند پس از آنکه بچه‌های کوچك با بچه‌گربه‌ها انس والفتی برقرار میکردند ، یکروز صبح بیدار میشدند و می‌دیدند که گربه‌هایشان نیست، و میگفتند که گربه‌های شما را «علی» برده و باین‌ترتیب در کودکان نفرت وخصومتی‌نسبت به‌حضرت علی(ع) برانگیخته میشد.

نتیجه:

با استفاده از قانون پاولف میتوان حس نفرت و خصومت اشخاص را نسبت برهبران سیاسی ومذهبی برانگیخت ویا بعکس علاقمند نمود.

استفاده سیاسی کمونیستها از قانون پاولف درجنگ کره(۱)

طبق اطلاعاتی که محققان دنیای غرب بدست میدهند درجنگ کره با استفاده از مطالعات پاولف اسیران جنگی را بـدون شکنجه وادار باعترافاتی علیه دولت و حکومت خود میکردنـد باین ترتیب که اسیر جنگی را مدتهـا تنهـا در گوشه‌ای میانداختند و فشارهای مختلف روحی به او وارد میآوردند.

مثلا اسیران جنگی را روزهای متوالی بلاتکلیف رها میکردنـد ، از جرم و مجازاتش حرفی نمیزدند و بحال تشویش و اضطرابش وامیگذاشتند . بعلاوه باکم غذائی و نقصان وسائل آسایش و استراحت، اورا ازلحاظ بدنی نیزخسته میکردند، درعین حال ازدولت و دستگاه حاکمه‌اش بدگفته، آنهارا فاسد میخواندند و هرچند وقت یـکبار از خیانت و اعتراف یکی از دوستان اسیرش صحبت کرده و اراده و روحیه اورا بدین ترتیب متزلزل میساختند . بطوریکه بالاخره پس از ایجاد مرحله سوم یعنی‌حالت «بسیارمتناقض» پاولف، اسیرجنگی‌بکلی‌تغییر روحیه داده زندانیان خود را دوست پنداشته ، دولت خود را خائن خوانده با اعتراف کتبی به گناه و خیانت خود اززندانیان خود تقاضا میکرد که با اجرای مجازات شدیدتری نسبت‌باو ازگناهان‌گذشته و عذاب وجدانیش بکاهند. وقتی باعصاب انسان بیش از حد فشار وارد شود، شخص برای تلقین‌پذیری آماده میشود.

چگونه داریوش بکمك قانون بازتاب شرطی به‌پادشاهی رسید.

دکترمحمود صناعی درکتاب روانشناسی آموختن مینویسد: «... وقتی‌مقرر شد جانشین‌کمبوجیه باین‌ترتیب معین شود که سرداران ارشد ایران روزبعد براسب سوار شوند وتا محل‌معینی بتازند و اسب هرکس‌نخست شیهه‌کشید اورا به‌پادشاهی ایران بردارند،میرآخور داریوش‌حیله‌ای اندیشید اسب داریوش‌را شب‌پیش به‌محل معین برد و درآنجا به‌او مادیانی نشان داد. اسب چندین‌بارشیهه‌کشید صبح روزبعد اسب داریوش ازدیدن آن‌محل‌شیهه‌کشید. وسوار خودرا به‌شاهنشاهی ایران رساند.

دراین رویداد محل مربوطه «محرك» و شیهه اسب «پاسخ» شرطی میباشد.

در سیاست وکشورداری و در انتخابات و رسیدن بمقاصد سیاسی، کسانیکه علاوه برپول اطلاعات بیشتری درخصوص قانون بازتاب شرطی و تلقین روانکاوی

۱ـ زیرنویسی از دکترپرویزصانعی ازکتاب حقوق جنائی دکترکی‌نیا

دارند موفقیت بیشتری کسب خواهند کرد ، و اگر هدف رسیدن بحق و حقیقت باشد موفقیت سریعتر است.

نتیجه:

با استفاده از قانون پاولف میتوان افکار و عقاید اشخاص را نسبت بدولت متبوع خود تغییر داد.

راز بزرگ بدست آوردن دل معشوق یا استفاده عشاق و نامزدها از قانون بازتاب شرطی

وقتی نامزدها وعشاق بدیدار معشوق میروند وهدیه‌ای همراه میبرند درواقع با استفاده از قانون بازتاب شرطی ایجاد علاقه بیشتری مینمایند و اگر این هدیه و شیرینی در هرمرتبه ملاقات داده شود، مسلماً جلسه به‌جلسه میزان درجه و تب عشق بالاتر میرود، بدون اینکه معشوق علت بالا رفتن درجه تب عشق خود را بداند که چیست؟

همچنین به عکس دختران برای ازدیاد عشق و عاشق نسبت به خود و وادار کردن پسران به ازدواج میتوانند ازاین حربه واقعاً مؤثر استفاده کنند. یعنی هروقت به ملاقات عاشق میروند، یك جفت جوراب یك کراوات یك جفت دگمه سردست، یك پیراهن... و غیره به عاشق دلخسته خود هدیه کنند و بدین ترتیب، هرجلسه پای عاشق را را برای ازدواج بیشتر جلو بکشند.

یکی از راههای تغییر دادن افکار دوستان و اطرافیان وهمراه کردن مردمان با عقاید خود، استفاده ازهمین قانون پاولف است.

با چند مرتبه هدیه دادن و پذیرائی کردن گرم و صمیمانه بسهولت میتوان تلقینات لازمه را بعمل آورد، و مخالفین را باخود موافق نمود، اکثر زیرکان ورندان دیرطبق تجربیات شخصی ناآگاه ازاین قانون پاولف استفاده میکنند، و بدرجات و ترفیعاتی نائل میشوند.

پرده از راز و علل ازدواجهای نامناسب برداشته میشود.

کسی نمیدانست که علل ازدواجهای نامناسب ولی بظاهر درست، همان قانون بازتاب شرطی بوده است.

مردان و زنان مسن برای اینکه جوانترها را بدام ازدواج بیندازند، از قانون بازتاب شرطی استفاده میکنند.

گاهی دختر یا پسرجوان وزیبائی بدام ازدواج زشت و ناجوری اسیرمیشود، ولی در آغاز متوجه نیست ، پس از مدت کوتاهی آگاه میشود که فریب خورده است . این قانون بـازتاب شرطی است که ویرا فریب داده است ، این فریب کاملاً ناآگاه بوده است، ولی زوج یا زوجه مقابل و حتی همه مردم و خانوادههای نزدیك این جوان فریب خورده هم باو میگویند « خودت از روز اول خواستی، مگر چشم وگوش نداشتی، حالا که هوست فرو نشسته و دل زده شدهای مخالفت میکنی»جوان بیچاره هم که خود را درظاهر مقصر میبیند سکوت میکند ، زیرا نمیداند و نمیفهمد که تحت تأثیر قانون قوی بازتاب شرطی بطور غیرارادی به دره ازدواج نامناسب سقوط کردهاست. اینطورقانون بازتاب شرطیموجب ازدواجهای ناصحیح میشود.

چطورمردمسن و زشتی دختر زیبائی را بهازدواج خود درمیآورد؟

مرد ۴۹ ساله بود و صورت سیاه وزشتی داشت و دختر ۱۹ ساله و زیبا، مرد بخانه دختر آمد محبت کرد، هدیه وکادو آورد، برای دختر لباسهایگوناگونخرید، بشام و میهمانی و رقص دعوت کرد. شیرینی و شکلات داد. دل خانه و خانواده را بدست آورد ، هیکل و قیافه زشت مرد ، جلوهای از شهد و شیرینی و خوشی بود، بالاخره دختر تا حدودی عاشق مرد شد و رضایت بازدواج داد، ولی پس از یکسال اثر قانون بازتاب شرطی از بین رفت و فقط واقعیت بجا ماند، هرچه دختر میگفت من اینمرد را از اول دوست نداشتم کسی باور نمیکرد.

پسری که بدام ازدواج دختری مسنتر ازخودش گرفتار شد

در حال حاضر پسران جوان بیشتر بدام ازدواجهای نامناسب اسیر میشوند و این بستگی بآن دارد که دختر تا چه انـدازه از فن بکار بردن قانون بازتاب شرطی آگاهی داشته باشد.

خانم بیوه ۴ سال ازپسر مسنتر بود پرویز بیش از ۲۲ سال نداشت محبتها و نوازشهای دختر و پذیرائیهایگرم خانوادگی دختر از پسر ، احتیاج شدید جنسی پسر ازطرفدیگر ویرا بدام ازدواج خانم بزرگتر ازخود و نازیبا وزشت اسیر کرد،

وقتی اثرات قانون بازتاب شرطی از بین رفت ، پسرك معتاد به الکل شد . شبها دیر بخانه میآمد، مغموم وسرگردان بود. ولی لااقل چه خوبست ،که این قبیل‌خانمهای زرنگ پس از دواج هم ازقانون بازتاب شرطی بازهم استفاده‌کنند . و برای شوهر و پسر بچه‌شان مطبوع و شیرین بـاقی بمانند ـ نه اینکه وقتی خرشان از پل گذشت عصیان و طغیان‌کنند. و هرلحظه بگویند: «چشمت‌کور، خودت‌خواستی و ازدواج کردی » در حالیکه اینطور نبود، در واقع و در عمق ، پسره خودش نخواسته بوده است. زیرا احساساتش غافلگیر شده بوده است . زیرا اگر خانم بیوه مدتی پسر را بحال خود رها میکرد که فکر کند و با اقوامش مشورت نماید هیچگاه عقل سلیم و شعور آگاهش اجازه ازدواج با این خانم بیوه را نمیداد.

نتیجه:

۱ـ بکمك قانون بازتاب شرطی میتوان به عشق و ازدواج رسید. و این راز بزرگ بدست آوردن دل معشوق است‌که احتیاج به هیچ جادوی دیگرندارد.

۲ـ بکمك قانون بازتاب شرطی میتوان ترفیع و درجه‌ای برای خود دست‌و پا کرد.

ب: استفاده ازقانون پاولف در امور مذهبی

کشیشی‌بنام«جان‌وسلی»(۱)درقرن هیجدهم‌درانگلستان باموعظه‌های‌سحرآمیز خود و با استفاده از قانـون پاولف افکـار و عقاید مذهبی عده بیشمـاری را تغییر میداد در جلسات سخنرانی او غالباً چندین زن و مرد ازحال رفته، به ضعف و غش دچار میشدند . روش موعظه‌کشیش این بودکه در ابتداء از زشتی و بدی و بدکاری مردم سخن میگفت و آنانرا اطمینان میدادکه با اینهمه‌گناهانیکه بگردن دارندمسلماً به عذاب اخروی دچار و درآتش جهنم خواهند سوخت. دراینوقت جمع زیادی‌از مردم راکه مسحور کلمات‌کشیش شده بودند، ترس ووحشت بی‌اندازه فرا میگرفت وبحالت خستگی و کوفتگی مفرط درمیآمدند و درحقیقت به‌سومین مرحله ازمراحل قانون بازتاب شرطی پاولف میرسیدند.

در این هنگام لحن سخن‌کشیش عوض میشد و با سخنان‌گرم و مطمئن بآنان امید میدادکه هنوز دیر نشده و میتوان جبران‌گذشته راکرد و با پذیرش عقایدمذهبی خاص او به بهشت برین رفت. و بعد اضافه میکرد ،که اگر مستمعین در همانحال به

۱ـ ازکتاب حقوق جنائی دکتر کی‌نیا

عقیده او نگروند و پس از خروج ازمجلس با پیش آمدن تصادفی بمیرند، مستقیماً به جهنم رهسپار خواهند شد . بدین ترتیب بـا ترس از جهنم، تشویش و اضطراب شنوندگان را زیاد کرده و آنها راکاملا تحت تأثیر قرار میداد و چون کشیش راه‌حل نسبتاً ساده و آسانی برای‌فرار ازهمه این مصائب پیشنهاد میکرد، حرف اوراپذیرفته و به‌گروه پیروانش می‌پیوستند

نتیجه:

ازقضیه بالانتیجه میشود که بکمك قانون‌بازتاب شرطی پاولف، میتوان افکار و عقاید مذهبی برخی اشخاص را تا حدودی تغییر داد.

تبلیغ مذهبی کشیش دیگر

طبق بررسی‌های(۱)«ویلیام‌سارجانت» درسال۱۹۴۷ درایالت‌کارولینای‌شمالی در آمریکا عده‌ای از مجالس مذهبی روشهای بسیار جالبی بکاربرده میشود که کاملا مؤید صحت‌کشفیات پاولف هستند . حاضرین این مجالس دور هم جمع میشدند و با ریتم‌هائیکه مرتباً سریعتر میشد آواز میخواندند و دست میزدنـد تا اینکه بالاخره مارهای زهرآگین نیز بمجلس آورده میشد و درمیان حاضرین تقسیم میگردید

بعلت خستگی جسمی و وحشت نهائی از مارهای زهرآگین بیشتر حاضرین بحالت غش و ضعف دچار میشدنـد و در این حالت که خود نوعی هیپنوتیزم بود تحت تأثیر تبلیغات‌کشیش قرارگرفته تغییر عقیده میدادند . نبایـد فراموش‌کرد‌که خستگی عصبی شخص را برای تلقین پذیری و هیپنوتیزم‌کاملا آماده میکند . دراین خصوص ازطریق دیگری هم‌میتوان ازقانون بازتاب شرطی استفاده نمود، ولی‌چون خارج ازبحث ما است، لذا بهمین دو مورد اکتفا ‌میشود

نتیجه:

با استفاده ازقانون پاولف و هیپنوتیزم میتوان عقاید مذهبی برخی اشخاص‌را تغییر داد.

مبحث هفتم ـ استفاده ازقانون بازتاب شرطی دریادگیری

من اگربخواهم درباره یادگیری و آموزش وپرورش ازطریق بازتاب‌شرطی مطالبی بنویسم بایستی یك‌کتاب جداگانه بقطر پانصد صفحه بنویسم، و این خارج از موضوع بحث روانشناسی هیپنوتیزم است.گرچه خیلی مایل بودم قانون بازتاب

۱ـ ازکتاب حقوق جنائی دکترکی‌نیا

شرطی را درآموزش وپرورش کودکان ونوجوانان وارد نمایم وبه‌آموزگاران یاد بدهم که چطور میتوان بدون حرص و جوش خوردن، و بدون صحبت کردن زیاد و بدون‌توجه زیاد به‌عقل‌وفهم کودکان میتوان هرمطلبی‌را بکودك آموخت،ولی متأسفانه نه‌عمرمن‌ونه‌تلاش‌برای‌معاش‌چنین‌فرصتی‌را بمن میدهد بهرحال من‌باختصارمیگویم:

ای معلمین عزیز

اگر می‌بینید که در کلاس عصبانی میشوید . اگر می‌بینید که مجبور به تنبیه کردن شاگرد هستید، اگر می‌بینید که زیاد حرف میزنید و خسته میشوید ولی باز هم شاگرد چیزی نمی‌فهمد ، اگر می‌بینید که شاگردان شما تجدید ورد میشوند، مطمئن باشید که شما بکار خود تسلط ندارید، ازفنون آموزش و پرورش بی‌اطلاع هستید. نمیتوانید از قانون بازتاب شرطی در آموزش استفاده کنید، البته من شما را متهم نمیکنم ، زیرا شما هم اصلا مقصر نیستید ، زیرا بشما هم یاد نداده‌اند که چطور یاد بدهید فقط بیاد داشته باشید آنچه درزیر مینویسیم حقیقت دارد.

۱ـ من قادرم نوار چسب بدلبهای خود بچسبانم و کسر متعارفی ومسائل‌پنجم ابتدائی را بدون حرف زدن به شاگردان کلاس چهارم در همان جلسه اول بفهمانم و یاد بدهم.

۲ـ من قادرم هندسه کلاس پنجم و ششم ابتدائی را بشاگردان کلاس دوم و سوم ابتدائی یاد بدهم، بطوریکه درعرض ده دقیقه یایك ربع همه کلاس دوم‌ابتدائی انگشت بلند کنند و تعریف مستطیل یا دایره را همان سر کلاس بگویند . و دیگر احتیاجی نباشد که روی‌کاغذ بنویسند یا درمنزل حفظ کنند.

۳ـ من حاضرم جبر یا هندسه کلاس هشتم و نهم را برای شاگردان چهارم یا پنجم ابتدائی درس بدهم و همه شاگردان بدون استثنا در یك کلاس پنجاه نفری در عرض نیمساعت تا سه ربع درهمان سر کلاس یاد بگیرند و جواب بدهند. البته این موارد را من درمدت پانزده سالی که معلم بودم همه را آزمایش کرده‌ام.

«ویکتورپوشه» دانشمند بزرگ فرانسوی میگوید :« دانش‌آموز تنبل وجود ندارد یا شاگرد مریض است و یا معلم بکار خود وارد نیست»

و شما ای معلم‌گرامی:

این نبوغ و استعداد را داری که مطابق مدل من عمل نمائی و نتیجه بگیری

و بنظرمن بسیاربسیار هم‌آسان است، اگردلت خواست که بدنبالش بروی ازخودت سئوال کن (چطور میتوانم اینکار را بکنم؟) حتماً موفق خواهی شد.

خلاصه نتایج قانون پاولف

۱ـ با استفاده ازقانون پاولف میتوان حیوانات را تربیت کرد.

۲ـ بکمك قانون باز تاب شرطی میتوان غریزه درندگی حیوانات را نسبت به انسان ازبین برد.

۳ـ با استفاده از قانون پاولف میتوان گربه را با موش و سگ را باگربه و پلنگ را با انسان مونس و معاشر نمود.

۴ـ بکمك قانون تحریکات انعکاسی میتوان بسیاری از بیماریهای روانی را معالجه نمود.

۵ـ بکمك قانون پاولف میتوان انسان را به هرعملی وادار نمود.

۶ـ بکمك قانون بازتاب شرطی میتوان‌عقاید مذهبی وسیاسی را عوض کرد.

۷ـ از زمانهای قدیم تا بامروز برای ارشاد و تربیت انسانها ازعقل و فکر و پند و اندرز و ایمان مذهبی استفاده میکردند، ولی در عمل از هزاران سال پیش تا بامروز ثابت شده که پند و اندرز دانشمندان، شعرا و پیشوایان مذهبی بی‌نتیجه‌بوده است، قانون بازتاب شرطی روی همه این عوامل قلم قرمز میکشد و ثابت میکندکه بدون حرف زدن وبدون پند و اندرز و بدون استفاده ازایمان و عقاید مذهبی میتوان انسانها را برای قبول هرنوع فکر و عقیده و عملی تربیت نمود.

ممکن است برخی ازخوانندگان دانشمند محترم اعتراض کنند ، که ما نتیجه پند و اندرز و ارشاد را به تجربه و درعمل مشاهده کرده‌ایم، پس چطورممکن است پند و اندرز نتیجه‌ای نداشته باشد؟

درپاسخ این عده ازدانشمندان محترم باید بگویم که:

اولا ـ من منکر تأثیر حرف ، استدلال و پند و انـدرز نیستم، زیرا تنها راه تربیت فقط قانون بازتاب شرطی نیست، تقلید ، راهنمائی ، تلقین ، تشویق ، تنبیه ، استدلال نقش محیط وتوارث همه اینها نیزبکمك یکدیگر مؤثرند.

ثانیاً ـ اگر شماکودکان و یا نوجوانانی را از طریق پند و انـدرز و استدلال راهنمائی کرده و نتیجه‌گرفته‌اید ، علتش این بوده که بیخبران ۸۰ تا ۹۰ درصد، آن

نوجوان طبق‌شرایط تربیت محیط و توارث، استعداد قبول‌سخنان شمارا داشته‌است، و چنانچه شما هم راهنمائی نمیکردید ، ایشان گمراه نمیشدند و به نسبت هوش و استعداد خود، راه خودرا در زندگی پیدا میکرد. ولی نوجوانان و کسانیکه استعداد قبول فکری را ندارند، پند و اندرز و نصیحت هیچ تأثیری در آنها ندارد.

مثلا شما باپند واندز نمیتوانیدگربه را ازخوردن موش منع کنید، ولی‌بکمك قانون بازتاب شرطی این امکان وجود دارد.

درتعریف ناخودآگاهی متوجه خواهیم شدکه عقل و فکر نسبت به غرایز و تمایلات، بخش و سهم بسیار کوچکی دارند، شاید نسبت تفکر وتعقل به غرایز مثل $\frac{۹}{۹۱}$ باشد، یعنی عقل و اراده نه‌درصد درسرنوشت، مؤثرهستند ولی غرایز۹۱ درصد مؤثرهستند ، درفصل تعریف شعور باطن دراین باره مفصل صحبت خواهیم کرد.

۸ـ با استفاده از قانون بازتاب شرطی میتوان غرایز جنسی را از بین برد و شخص را پرهیزکار و پاکدامن نمود، درحالیکه بکمك تفکر و تعقل و اراده و پند و اندرز و ایمان مذهبی چنین کاری امکان ندارد.

۹ـ بکمك قانون بازتاب شرطی میتوان ریشه جرم و جنایت را از بین برد . مشروط براینکه نیازمندیهای مجرمین نیز رفع شود.

۱۰ـ با استفاده ازقانون بازتاب شرطی از ترسوترین ملت‌ها میتوان شجاع‌ترین و جنگجوترین مردان را بوجود آورد.

۱۱ ـ قانون بازتاب شرطی پاولف برای تربیت و آموزش و پرورش بجای عقل و فکر از اعصاب استفاده میکند.

حال‌به‌بینم‌بکمك‌قانون‌بازتاب‌شرطی‌میتوان‌هیپنوتیزم کردیاخیر؟و آیاعلت‌هیپنوتیزم شدن‌فقط بوسیله‌قانون پاولف امکان دارد، یا بوسایل دیگرهم‌میتوان هیپنوتیزم‌نمود؟

شما خواننده محترم

از این مبحث قانون بازتاب شرطی چه فهمیدید ؟ چه استفاده‌ای بردید ،؟ در زندگی روزانه ودرشغل‌خود ازآن چگونه استفاده خواهیدکرد؟

خواهشمند است هم اکنون قلم وکاغذ بردارید و خیلی‌کامل و مفصل نظرات خودرا درباره این فصل ازکتاب برای من (نگارنده) بنویسید.

نشانی: تهران ـ صندوق پستی ۱۸۱ «کابوك»

مبحث هشتم ـ رابطه قانون بازتاب شرطی باهیپنوتیزم

تااینجا شما تعریف وموارد استعمال‌قانون بازتاب‌شرطی را خوب‌فهمیده‌اید، اگراحساس میکنید، که ذهن‌شما نسبت به‌مباحث قانون پاولف کمی مبهم وتیره‌است وخوب مطالب درنظرشما مجسم‌نیست بهتراست، یکمرتبه دیگراین‌مبحث‌را مطالعه فرمائید حتی بعقیده من بهتر است ، آنرا حفظ کنید ، زیرا این مبحث ارزش حفظ کردن را دارد.

بهرحال اگرقانون بازتاب شرطی را خوب فهمیده‌اید، اجازه بفرمائید رابطه آنرا با هیپنوتیزم مورد بحث قراردهیم.

پاولف درباره خواب طبیعی و مصنوعی که همان هیپنوتیزم باشد مطالعات و آزمایشات مفصلی دارد، و هیپنوتیزم را یکنوع بازتاب شرطی میداند. بدین ترتیب که معتقد است انسانها در تمام طول عمر هروقت خوابشان گرفته خوابیده‌اند. مثل دیگرموجودات‌زنده که‌هروقت‌گرسنه شده غذا خورده‌اند. بنابراین‌هروقت بخواهیم کسی را هیپنوتیزم یعنی خواب مصنوعی کنیم ، کلمه «خواب» درست مثل «زنگ» یا «ضربه الکتریکی» است. پس بنا بعقیده پاولف در هیپنوتیزم‌کلمه «خواب» همان «محرك» خارجی است و خواب رفتن سوژه «پاسخ» قانون بازتاب شرطی است.

در مکتب پاولف هیپنوز حـالتی است بین خواب و بیداری ، خوابی است جزئی وناتمام‌که درچنین‌حالتی سوژه یاهیپنوتیزم‌شونده رابطه خودرا با هیپنوتیزور (هیپنوزکننده) حفظ میکند.

رد عقیده پاولف درباره هیپنوتیزم

ولی بعقیده من، دراینمورد بخصوص نظر پاولف صددرصد درست نیست‌و دلائل نگارنده بقرار زیر است:

بنظر میرسد قانون پاولف درباره خواب همیشه صدق نکند زیرا:

اولا ــ کسی‌که بجای هشت ساعت پانزده ساعت خوابیده باشد، بهیچ‌وجه‌با شنیدن‌کلمه « خواب » بخواب نخواهد رفت ، زیرا کاملا ازخواب سیر است ولی آزمایشات بیشمار نشان داده است‌که همین شخص از خواب سیر شده را میتوان هیپنوتیزم‌کرد، زیرا هیپنوتیزم فقط خواب نیست.

ثانیاً‌ـ فرض‌کنیم‌کسی احتیاج‌کمی بخواب‌دارد، وما ایشان‌را روی صندلی

می‌نشانیم و کلمات « بخواب،بخواب » را تکرار میکنیم چنین شخصی‌اگر بخواب برود ، این یك خواب طبیعی است ، ممکن است با صدا زدن، واردکردن ضربه‌ای جزئی ازخواب بپرد، درحالیکه درهیپنوتیزم نه‌تنها سوژه با وارد کردن ضربه‌جزئی ازخواب بیدار نخواهد شد، بلکه اگر ایشان را بسوزانیم و دست وپایش را هم اره کنیم بازهم ازخواب بیدار نخواهد شد.

رابعاً_اگرقانون بازتاب شرطی‌پاولف را قبول‌کنیم، بایستی‌همه‌اشخاص‌قابل هیپنوتیزم باشند ، درحالیکه فقط ۲۰ تا ۳۰ درصــد از اشخاص را میتوان در همان جلسه اول هیپنوتیزم کرد . و بقیه را ممکن است در فاصله چند روز و هرروز در ساعت معین و بمدت یکساعت هیپنوتیزم نمود، تا پس از چند روز هیپنوتیزم شود، درحالیکه همین شخص درفاصله این چندروز شبها بخواب میرفته است.

خامساً ــ برخی از اشخاص هستند که بعلت تشتت فکر هیپنوتیزم نمیشوند ، ولی شبها راحت وعمیق میخوابند.

با ایجاد حالت بسیار متناقض، میتوان سوژه‌را برای هیپنو تیزم شدن آماده‌کرد

برای هیپنوتیزم‌کردن، یك‌سری‌کارهای مقدماتی،که سوژه‌را برای هیپنوتیزم شدن‌آماده مینمایدلازم‌است،ازجمله: خسته‌کردن اعصاب چشم،خسته‌کردن اعصاب بدن، تزریق‌برخی داروهای خواب‌آور خسته‌کننده‌که برروی اعصاب اثرمیگذارد و تلقینات اولیه ازجمله مقدمات‌کار میباشد.

بنابراین بااستفاده‌ازحالت«بسیارمتناقض»قانون‌پاولف میتوان اعصاب سوژه‌را خسته نمود و وقتی باعصاب سوژه باندازه‌کافی فشار وارد آمد ، میزان تلقین پذیری بالامیرود، درچنین حالتی میتوان به‌سوژه تلقین نموده و اورا هیپنوتیزم‌کرد.

ولی نبایـد فراموش‌کرد‌که علاوه برایجاد « حالت بسیارمتناقض » حالتهای دیگر روانی وجود دارند‌که تلقین‌پذیری را زیاد میکنند، ازجمله ایجاد تمرکزفکر، رلکس یا شل نمودن عضلات که‌گاهی داروها هم همین‌کار را میکنند.

بهرحال اگرحالت «بسیارمتناقض» پاولف را هم در هیپنوتیزم قبول‌کنیم این یك اعمال مقدماتی است برای‌آمادگی هیپنوتیزم شدن، حالت «بسیارمتناقض»قانون پاولف مستقیماً هیپنوتیزم‌کننده نیست.

یکی از دانشمندان ومحققین چکسلواکی بنام «هاروی» که ازطرفداران پاولف بود درصفحه ۳۷ کتاب خود بنام «هیپنوز درپزشکی» که درسال ۱۹۵۹ در ۲۱۹ صفحه درپراگ انتشار داد چنین نوشت:

«فرضیه پاولف درباره هیپنوز عقیده قاطعی نیست» چنانکه ملاحظه میفرمائید روانپزشك بزرگ چکسلواکی «هاروی» نظر پاولف را درهیپنوتیزم قبول ندارد.

از آغـاز بحث ماهیت هیپنوتیزم باین نتیجه رسیده‌ایم که سیاله مغناطیسی همیشه علت هیپنوتیزم شدن نیست و همچنین تلقین به تنهائی و بـازتاب شرطی نیز طبیعت و ماهیت هیپنوتیزم نمیباشند.

به عقیده دکتر « فولگیس »، هیپنوتیزم ایجاد « بازتاب » مینماید. و همچنین بازتابهای قبلی را ازبین میبرد، اکثر « پریشانیهائیکه » در اثر «بازتابها» و عکس‌ـ العملها بوجود آمده‌اند ، تنها راه ازبین بردن این بازتابها و ایجاد بازتابهای جدید هیپنوتیزم است.

درفصل آینده به‌بحث درپیرامون عامل تمرکز فکر درهیپنوتیزم میپردازیم حال به‌بینم تمرکزفکرچیست وچه نقشی درهیپنوتیزم دارد.

بخش سوم

عقیده طرفداران تمرکزفکر درماهیت هیپنوتیزم

اگر به جیب تفکر فرو کنی سر را
گذشته‌هـای بقا را قضا توانی کرد

* داستان بچه‌گربه‌ایکه روی سینه‌اش عدد ۱۹۲۱ نقش بسته بود
* شباهت نوزاد به مجسمه سیاه کلیسا
* به علت تمرکزفکر وقتی سر ارشمیدس را بریدند متوجه نشد
* هنگام تمرکزفکر تیررا ازپای حضرت علی(ع) خارج کردند
* تمرکزفکر روزولت
* داستان بلورساز وتمرکزفکرش
* تمرکزفکرعامل اصلی هیپنوتیزم است

مبحث اول ـ تمرکزقوای فکری یعنی چه ؟

شما حتماً تابحال دیده‌اید وقتی که گربه‌ای درکمین موش می‌نشیند چه وضع و حالتی بخود میگیرد، گوشهای‌خودرا تیزمی کند، چشمهایش راگشاد وگرد مینماید و بدون مژه زدن مراقب سوراخ موش میشود.

گربه درچنین حالتی به هیچ چیز فکرنمیکند مگر فقط به هدفش البته ، اگر قبول کنیم که گربه قدرت فکر کردن دارد.

شما هم اگر هنگام مطالعه یـا انجام‌کاری فکرتان فقط متوجه آن‌کار یا آن مطالعه باشد میگوئیم دارای تمرکزفکرهستید، ولی اگرهنگام مطالعه کاری‌فکرتان به جاهای دیگرمیرود، میگوئیم تمرکزفکرندارید، بلکه تشتت فکر دارید.

تمرکز فکریعنی جمع کردن فکر برروی یـك نقطه یا برروی یك موضوع، شما وقتی شطرنج بازی میکنید و تمام فکرتان متوجه بازی شطرنج است، میگوئیم تمرکز فکر دارید.

تشتت‌فکر ـ تشتت فکر یعنی‌پـراکندگی فکر، مثلا شما وقتی کتب درسی خود را مطالعه میکنید ولی فکرتان بجاهای دیگر و بدنبال موضوعات دیگر میرود و مطلب‌کتاب را نمیفهمد میگوئیم تشتت فکردارید ، یعنی قادر نیستید فکر خودرا یك‌جا جمع کنید، دائماً فکرتان بدنبال وقایع و حوادث دیگر زندگی خصوصی یا عمومی میرود.

داستان گربه ایکه روی سینه‌اش عدد ۱۹۲۱ منقوش‌بود(۱)ـ « موسیو داویکو»(۲) خباز شهر «نیس» گربه‌ای داشت، این‌گربه حامله شد و بچه‌ای زائید، در وسط سینه این بچه‌گربه علامت اعداد ۱۹۲۱ نقش بسته بود، این اعداد با دست نوشته نشده بود، بلکه بطور طبیعی هنگام زائیده شدن وجود داشت. برای امتحان وبررسی عدد ۱۹۲۱روی سینه بچه‌گربه کمیسیونی‌تشکیل شد واین کمیسیون‌عبارت بود ازیك دکتردامپزشك بنام موسیو دوکت(۳) وآقایان بوگدانوف(۴)، بیزت(۵) پروزور(۶)،که علامت فوق را بادقت هرچه تمامترمشاهده وبررسی‌وصحت آنرا تصدیق‌کردند، چندین عکس‌هم ازعدد روی سینه بچه‌گربه‌برداشته‌شدکه بطور وضوع ارقام۱۹۲۱ را نشان میداد.

علت:

وقتی‌کمیسیون مربوطه از مادام داویکو صاحب بچه گربه درباره علت این اعداد روی‌سینه‌گربه سئوال و تحقیق شد، چنین جواب داد:

هنگامیکه مادر این بچه‌گربه اوائل حاملگی را طی میکرد، روزی موشی را دنبال‌کرد وآن‌موش به‌پشت کیسه پرازآردی پناه‌برد،گربه ازشکار آن موش‌مأیوس و منصرف نشد ، همینکه خواست در امتداد همان مسیر جستن‌کند و هرطور هست شکارش‌را به‌چنگ بیاورد، من‌فوری ازترس اینکه مبادا هنگام جستن پنجه‌وچنگال گربه‌کیسه را پاره‌کرده آردش بزمین بریزد. لذا کیسه خالی دیگری‌که در دسترس

۱ـ کتاب عود ارواح، تألیف گابریل‌دلان، ترجمه رفیع‌الملك.
۲ـ M : Davico ۳ـ M. Duquet ۴ـ Bogdanof ۵ـ Bizzet
۶ـ Prozor

خود داشتم، برداشته روی‌آن کیسه پراز آرد انداختم،گربه با آنکه مزاحمتی درصید شکارش روی داد معذالك دست از تعقیب برنداشت ، در همان کمینگاه روی یك صندلی نزدیك آن کیسه نشست و چشمهایش را بآن کیسه روئی‌که من‌تازه انداخته بودم دوخته بود و این ارقام روی آن کیسه منقوش بود.

واقعه بالا که ازیك مجله نقل شده تا چه‌حد میتواند درست باشد؟ علم امروز تاچه میزان میتواند آنرا تأییدکند وکیفیت آنرا چگونه تشریح مینماید؟

بهرحال دراین واقعه معجزه تمرکزفکرکاملا مشهود است، زیراگربه حامله باتمام وجود چشمهایش‌را به اعداد ۱۹۲۱ دوخته بود، درنتیجه این‌اعداد روی‌سینه بچه وی‌نقش می‌بندد. البته نمیتوان قبول‌کردکه این یك قاعده‌کلی است باین‌معنی که نمیتوان‌قبول‌کردکه اگر هرگربه‌حامله‌ای به‌عدد معینی خیره شود حتماً این عدد درروی سینه بچه وی‌نقش‌خواهد بست.

شباهت نوزاد به‌مجسمه کلیسا

« لی‌بولت»(۱) میگوید درکلیسای دهی مجسمه‌ای از پیشوایان مقدسه بود و جوانی‌که بآن‌کلیسا میآمد شباهت فوق‌العاده‌ای بآن مجسمه داشت پس ازتحقیقات معلوم شدکه مادرش در زمان حاملگی وی همیشه بـآن‌کلیسا رفته و نظربآن مجسمه میدوخته و آرزو داشته‌که بچه‌اش شبیه بآن شود.

در واقعه دیگری مادری حامله از عکس دختربچه موطلائی خوشش میآیـد آنرا ازبازار خریده ، بدیوار خانه نصب میکند . و هرروز بآن عکس نگاه میکرده و آرزو داشته‌که بچه‌اش مانند آن‌عکس رنگی زیبا وموهای طلائی داشته باشد در نتیجه بعداز وضع حمل همانطور میشودکه میخواسته‌است.

این قاعده هم باز قطعی وعلمی نیست و نمیتواند یك قانون باشد، اگر چنین رویدادی صحیح باشد، باید شامل شرائط بسیاری بشود.

نشنیدن هنگام تمرکزفکرــ درواقعهٔ ذیل موسیوبلانش درمیان عده‌ای از دوستان نشسته و مشغول مطالعه است وچون تمرکز فکردارد صحبتهائیراکه راجع به‌وی میکنند نمیشنود.

۱ــ Lieboult

«موسیوبلانش» دربین جمعی ازدوستان خودکه همه‌گرم صحبت بودند غرق مطالعه و خواندن‌کتاب بود، یکمرتبه‌که تلفظ اسم خودرا شنید توجهش بیدار شده از دوستان خود سئوال نمود چه موضوعی است و ازمن چه میگفتید؟

این واقعه نشان میدهد، که اگرشخصی درهنگام مطالعه تمرکزفکر داشته‌باشد صحبت‌های اطرافیان حتی سایر صداهارا نمیشنود، ولی نباید فراموش‌کردکه‌شعور باطن چنین شخصی همه مطالب را مانند نوار ضبط میکند، کمااینکه وقتی موسیو-بلانش را هیپنوتیزم نمودند درحـال خواب مصنوعی تمام مکالمات را از ابتداء تا انتها همه را بازگو کرد.

تمرکزفکر ارشمیدس - کمترکسی‌است‌که طرزمرگ ارشمیدس‌ریاضی-دان بزرگ‌را نداند، سپاهیان‌رم باکشتیهای جنگی به سواحل شهرنزدیك شده‌بودند. ارشمیدس بکمك نبوغ ریاضی خود منجنیق‌هـائی ساخته بودکه این منجنیق‌هـا با پرتاب سنگهای بزرگ تعدادی از کشتیهای دشمن را غرق و حملات آنها را بعقب رانده بود.

ارشمیدس دراطاق محقرش مشغول حل مسائل ریاضی و تکمیل اختراع‌خود بود، که سربازان دشمن شهررا تصرف‌کردند، فرمانده سپاهیان بسربازان دستورداده بودکه هرکجا ارشمیدس را پیداکردند، اورا زنده به نزد وی آورند.

عده‌ای‌ازسربازان به خانه ارشمیدس‌ریختند، چون ارشمیدس‌را نمی‌شناختند از او اسمش را پرسیدند . ارشمیدس مشغول حل مسئله ریاضی بود و چنان فکرش متمرکزبود، که متوجه ورود سربازان بخانه نشد و پاسخ آنهارا هم نداد، زیرا اصلا صدای آنها را نشنیده بود.

سربازان دوباره سئوال‌کردند، ولی‌جز بی‌اعتنائی وسکوت جوابی‌نشنیدند، لذا عصبانی شده و با واردکردن شمشیری به‌گردنش، سرش را ازتن جداکردند.

از رویداد تاریخی بالا نتایج زیرگرفته میشود

اولا: میتوان‌گفت تمرکز فکر عبارت ازاینست‌که انسان باتمام قوای جسمی و روانی خود متوجه یك مطلب و یا مسئله یا نکته‌ای بشود.

ثانیاً: برخی ازدانشمندان علم هیپنوتیزم معتقدند، که‌هیپنوتیزم چیزی‌جزتمرکز فکر شدید نیست، و درچنین حالتی نه شخص میشنود و نه می‌بیند و نه احساس درد

میکند، بنابراین عقیده، ارشمیدس درحال «خودهیپنوتیزم» (۱) بوده‌زیرا نه‌سربازان‌را دیده و نه‌صدای آنهارا شنیده و نه‌هنگامیکه ضربه شمشیربه گردنش‌فرود آمده احساس درد کرده و نه از کشته شدن خودش خبردار شده است.

تمرکز فکر حضرت علی(ع)

در یکی‌ازجنگهای علی (ع) باکفار تیری به پای حضرت فرو میرود ، جراح قشون که از بنی‌اسرائیل و بنام ابراهیم شالو بود، بحضور علی (ع) میرسد وبعرض میرساند که دراین‌گرمای عربستان، اگر تا چند ساعت دیگر زخم پانسمان نشودوتیر اززخم بیرون نیاید، استخوان پا سیاه شده و احتمال خطرجانی میرود.

حضرت علی(ع) میگوید قدری تأمل کنید، تانماز مغرب بشود وپس ازآنکه موقع نمازمغرب میشود، حضرت امیرالمؤمنین خودرا برای نماز حاضرمیکند وزین اسب درزیر زانوی پای‌آن حضرت‌گذارده میشود و نشسته شروع به نمازمیفرمایند.

در این موقع حضرت ختمی مرتبت به جراح دستور میدهد که شروع بعمل نماید، مورخ مینویسد که جراح تیررا ازپا بیرون‌آورد و جای زخم را با آهن سرخ شده داغ نمود، وشست‌وشو دادوپانسمان کرد وبست.

ازاین رویداد تاریخی نیزعیناً مانند قتل ارشمیدس دو نتیجه‌گرفته میشود:

اولا ــ درحال جراحی چنان فکرحضرت علی(ع) بسوی خدا متمرکزومتوجه بوده که بهیچ وجه احساس درد نکرده است، لذا میتوان‌گفت که هنگام توجه ودقت زیاد به یك مبدأ فکر کاملامتمرکز وجمع میشود.

ثانیاً ــ برخی ازعلمای هیپنوتیزم ، تمرکزفکررا هیپنوتیزم میدانند، بدین‌معنی که میگویند برای هیپنوتیزم‌کردن شخص‌کافی است ، که سوژه را بی‌حرکت‌بنشانیم و فکرش را بریك نقطه متوجه ومتمرکز نمائیم.

اگر کسی‌خودش اینکاررا بکند مانندارشمیدس‌وحضرت‌علی(ع) گوئیم که این شخص خودرا هیپنوتیزم‌کرده است.

۱ــ Self - hypnotisme

شرط بندی پدری با پسرش درباره تمرکز فکر بلورساز

پدری باپسرش ازجلو مغازه بلورسازی میگذشتند، پسر وپدر ایستاده به‌اشیاء بلورین مغازه وطرز بلورسازی تماشامی کردند، پدر رو به پسر کرده گفت:«تمرکزدر هرکاری بخصوص درکار بلورسازی نقش مهمی را دارد، اگر این بلورساز درضمن تراشیدن این‌بلورها تمرکز فکرنداشته باشد، باحتمال قوی آنها را خواهد شکست، و من حالا عملا بشما ثابت خواهم کرد».

پدر و پسر عصر همانروز درتعقیب بلورساز خانه وی‌را یادگرفتند، صبح‌روز بعد، مراقب بودند، وقتی بلورساز ازخانه خارج شد، یکساعت بعد بدرخانه نزدیك شده وبه زن بلورساز خبردادندکه نشان باین نشانی که دیروزعصرمن یك ظرف‌بلور بخانه آوردم ، امروز ظهر چند نفر میهمان داریم ، خانه و حیاط را کاملا نظافت و غذای بیشتری تهیه کن.

وقتی بلورسازبخانه آمد، همه جارا تمیز ونظیف مشاهده کردعلت را اززنش پرسید، زنش درجواب گفت: «تو خودت امروز صبح پیغام فرستادی که ظهر میهمان داریم» بلورساز اظهار بی‌اطلاعی کرد.

بعدازظهر آنروز وقتی در مغازه بلور سازی خود مشغول‌کار شد اولین‌گلوله بلوری را شکست، پدر و پسر هردو ازپشت ویترین مغازه ناظر بودند، ساعتی بعد گلوله دوم و بعد به ترتیب‌گلوله‌های سوم و چهارم یکی پس ازدیگری شکسته شد.

پدر رو به‌پسر کرده گفت: «ببین این‌بلورساز امروز بعدازظهرداثماً بخانه‌خود میاندیشد و فکر میکند چه‌کسی بزنش اطلاع داده‌که میهمان داریم: درنتیجه‌فکرش متوجه و متمرکزکارش نیست. باین دلیل‌گلوله‌های بلورین را میشکند.

رویداد بالانمونه دیگری ازتعریف وفواید تمرکزفکر است‌که بشکل داستان برای شما بیان شد.

تمرکزفکر روزولت

روزولت رئیس‌جمهورسابق‌آمریکا برای انتخابات به‌یکی‌ازایالت‌امریکارفته بود،مردم‌رأی دهندگان هزاران‌هزار نفر فریادمیکردند شعارمیدادند، تظاهرمیکردند، ولی‌روزولت‌درمیان اینهمه سروصدا روی نیمکتی‌نشسته وباکمال خونسردی‌مشغول مطالعه کتاب بود. و بهیچ وجه توجهی به سروصداها نمیکرد و شاید هم نمی‌شنید.

ازاین جریان بازمیفهمیم که تمرکزفکر یعنی توجه وجمع کردن حواس برای انجام کاری، درواقع تمرکزفکرحالت قوی‌تری است ازتوجه ودقت، دراین تصویر ملاحظه بفرمائید که چطور کودکان دارای توجه و دقت هستند ، مثل اینکه فیلم یا نمایش جالبی را تماشا میکنند.

شکل ۷هـ عده‌ای از کودکان درحال توجه

تعریفی که دکتر «نرمال‌ـمان» از «توجه ودقت» میکند اینستکه میگوید: توجه عبارت است از آمادگی برای ادراك‌ویا توجه عبارتست ازواکنش، انتظار واکتشاف.

ولی منظور علمای هیپنوتیزم از تمرکز فکر غیراز آمادگی برای ادراك است، بلکه منظور آنان اینست که شخص هنگام هیپنوتیزم شدن بایستی عضلاتش شل ، چشمهایش خیره و تمام نقاط بدنش کاملا بیحرکت باشد، و فکر کندکه بهیچ چیز فکرنکند. درحالیکه هنگام توجه ودقت، عضلات کشیده و سفت میشود گرچه‌شخص بیحرکت و چشمهایش خیره است، ولی ممکن‌است فکرش درجریان باشد.

ولی نباید فراموش کرد که گاهی توجه و دقت عادی کم کم شدیدتر میشود و منجر به تمرکزفکر شدید و شاید «خود هیپنوتیزم» شود، چنانکه در رویداد تاریخی قتل ارشمیدس دیدیم.

نشنیدن سر وصدا هنگام مطالعه

شاید برای شما هم‌گاهی اتفاق افتاده باشد ، که وقتی کتاب شیرینی را مطالعه میکنید و یا مشغول بازی شطرنج هستید ، سروصدای آمد وشد ماشینها را نشنوید . گاهی انسان دراثر توجه وتمرکز فکری ، بیش ازحدنسبت به‌موضوع یا مسئله‌مورد توجهی احساس گرسنگی و تشنگی نمیکند. جیب‌برها نیز از این خاصیت درجیب‌بری استفاده میکنند.

بیخوابی بعلت تشتت فکر

بیخوابی شبها علل بسیار دارد، ولی یکی ازعلل مهم آن نداشتن تمرکزفکر هنگام‌خوابیدن است، برخی ازافراد هنگام خوابیدن نمیتوانند فکر خودرا متمرکز کنند. برفکرخود تسلط ندارند لذا افکارشان درزوایای خاطرات روزانه زندگیشان از این سو بآنسو میرود ، افکار مختلفی ازگیرودار زندگی به مغزش هجوم میآورد و این شخص بیچاره مانند مار بخود می‌پیچید و از این پهلو بآن پهلو می‌غلطد و همین بیخوابی وتشتت فکر سرآغاز سایر بیماریهای روانی میشودکه دراین باره در فصل معالجات‌روانی بوسیله هیپنوتیزم مفصل‌صحبت خواهیم‌کرد و راه معالجه‌آنرا نیز نشان خواهیم داد.

بابیان چند رویداد بالا، شماخواننده عزیز معنی تمرکزفکررا فهمیدید وشاید هم دانش شما آنقدر بوده که قبلا هم معنی تمرکز فکر را میدانستید ، بهرحال حالا اجازه بفرمائید نتیجه‌کلی این مبحث را بگوئیم

نتیجه‌کلی:

تمرکزفکر یعنی حالت شدید توجه و دقت و منظور متخصصین هیپنوتیزم از تمرکزفکر اینست‌که شخصی درروی یك صندلی بنشیند، عضلات خودرا شل‌کند، به اعضاء بدنش کوچکترین حرکتی ندهد و چشمهایش را به چشم هیپنوتیرم‌کننده‌و یا به نقطه معینی خیره‌کند و به چیزی فکرنکند.

مبحث دوم ـ تمرکزفکرچه فایده‌ای دارد؟

* بکمك تمرکزفکر بهتر میتوان درس یادگرفت
* بدون داشتن تمرکزفکر نمیتوان مسائل ریاضی را حل‌کرد
* تمرکزفکر، عامل اصلی اختراعات است
* نبوغ یعنی داشتن تمرکزفکر

درمبحث اول شما فهمیدید که معنی تمرکزفکر چیست ؟ حالا دراین مبحث درباره فواید تمرکز فکر و ضررهای نداشتن تمرکز فکـر صحبت میکنیم ، حالا برای شما خواهم‌گفت که داشتن تمرکزفکر در یادگیری و حل مسائل و اختراعات چقدر مفید است و همچنین نداشتن تمرکز فکر چه ضررهائی دارد. عقیده هندیهاو عرفا و متصوفین درباره تمرکز فکر چیست؟ چطور تمرکز فکر موجب معجزات و کرامات‌میشود خواهیم‌گفت. همانطور که داشتن‌تمرکزفکر موجب سلامتی میشود، همانطور هم ممکن است موجب ناراحتی فکر و بیماری روحی و جسمی شود.

تمرکز فکر دریادگیری و حل مسائلـ روزی‌دانش‌آموزی بمن‌مراجعه کرد و گفت من درسرکلاس وقتی معلم درس میدهد چشمم بدهان معلم وروی تخته سیاه دوخته میشود، ولی‌فکرم جای دیگر میرود و درس‌را نمی‌فهمم و یاد نمیگیرم ، بدتر از همه اینکه هروقت کتاب میخوانم باز هم چیزی نمیفهمم و یـاد نمیگیرم ، برای اینکه فکرم بجاهـای دیگری میرود ، من این دانش آموز را چندین مرتبـه هیپنوتیزم‌کردم، فکرش متمرکز شد، ولی اشخاص و دانش‌آموزان و دانشجویانی نظیراین‌دانش‌آموزبسیار، بسیارزیاد هستند که درسرکلاس‌درس‌بعلت نداشتن‌تمرکز فکردرس‌را نمیفهمند ویاد نمیگیرند وهمچنین‌بعلت‌نداشتن‌تمرکزفکرموقع‌خواندن دروس، چیزی یاد نمیگیرند.

بنابراین مـلاحظه میفرمائیدکه داشتن تمرکز فکر در یادگیری دروس چقدر مفید است موفقیت یا مردودی در امتحانات بستگی زیادی بداشتن یا نداشتن تمرکز فکر دارد.

همینطورهنگام حل‌مسائل کسیکه تمرکز فکرنداشته باشد ، نمیتواند مسئله‌را حل کندولی‌همینکه دانش‌آموز یادانشجواشتیاق داشت واراده کرد ثانیه‌به‌ثانیه‌هنگام حل مسئله، تمرکز فکرش زیاد میشود ، درست مانند میزان الحراره‌ایکه ثانیه‌به‌ثانیه دراثرحرارت جیوه‌آن درجه‌بدرجه بالامیرود همانگونه تمرکزفکرشبیه جیوه میزان الحراره هنگام حل مسئله درجه بدرجه زیاد میشود بنابراین هرچه بیشتر مسئله‌ای را بخوانید و هرچه بیشتر و دقیق‌تر راجع بآن فکرکنید بهمان اندازه تمرکز فکر شما زیادتر خواهد شد ، تابالاخره قادر خواهید شدکه آن مسئله را حل کنید مگر آنکه فرمولهای مربوطه و قواعد آن نوع مسئله را ندانید و یاد نگرفته باشید.

تمرکز فکر در اختراعات

مخترعین کسانی هستند که دارای تمرکزفکرزیادی میباشند، البته علت‌اختراع و مخترع شدن فقط و تنها داشتن تمرکز فکر نیست ، بایستی قواعد و دستورات و فرمولهای اولیه را یادگرفت وبعد درصدد اختراع چیزی بود.

برخی ازمخترعین نه‌تنها روزها وهفته‌ها وماهها بلکه سالها بفکر اختراع‌خود بوده‌اند، وهمینطور روزبروز تمرکزفکر آنها زیاد شده است. تمرکزفکردرروزهای اول شبیه لامپ ریزی است که فقط روشنائی ضعیفی دارد ولی بتدریج قویترمیشود، تا بالاخره شبیه لامپ بسیاربزرگ وقوی درمیآید که اشعه آن،همه اطراف وجوانب موضوع اختراع را روشن میکند ، و شخص مخترع، وقتی پلکهایش را رویهم میگذارد ، تمام جزئیات اختراعش را می‌بیند ، تا بالاخره آن نکته تاریك مربوطه روشن و اختراع حاصل میشود.

تمرکزفکر اگر ادامه یابد و شدید باشد در خواب هم بکمك مخترع میآید چه‌بسا مخترعین که درحال‌بیداری نتوانسته‌اند آنچه راکه میخواسته‌انداختراع کنند، ولی درخواب یاخواب دیده‌اند ویا بی‌اراده ودرحال خواب ازرختخواب برخاسته وموضوع اختراع‌شده‌را یادداشت کرده‌اند.

کشف پزشك در خواب

یکی‌ازپزشکان سالیان دراز درباره‌طرزکارغده‌ای‌فکرمیکرد تابالاخره‌یك‌روز صبح‌هنگامیکه‌ازخواب برخاست مشاهده کرد،موضوعی‌راکه سالها بدنبال کشف آن بوده‌درروی دفتریادداشت روی میزش‌نوشته‌شده‌است تعجب کرد،چه کسی آنرانوشته است؟ خانمش‌گفت: توخودت نیمه‌شب برخاستی آنرا نوشتی ودوبارد خوابیدی.

تمرکزفکر ونبوغ

برخی ازدانشمندان معتقدندکه نبوغ یعنی تمرکزفکر، نبوغ شاید علل‌زیادی داشته باشد ولی‌آنچه صددرصد مسلم است، تامادامیکه نابغه دارای تمرکزفکرکافی نباشد چیز خارق‌العاده‌ای نمیتواند ازخود ظاهرسازد.

ژان پل (۱)ـ میگوید: «نوابغ دارای این‌نیرو هستندکه میتوانند بطورخارق‌ـ العاده راجع به‌یك موضوع و یك‌شیء‌حواس‌خودرا جمع کنند، بطوریکه‌هیچ‌مانع و رادعی نتواند آنها را ازآن‌شیء و ازآن‌هدف دور و منحرف کند»

۱ـ ازکتاب رازکامیابی‌مردان بزرگ، نوشته مهرداد مهرین

هلوسیوس- نبوغ‌را زاده دقت ممتدمیداند. دقت ممتد یعنی همان‌داشتن تمرکزفکریکه لحظه بلحظه زیادترمیشود.

راسن میگوید: **نبوغ یعنی قدرت نفوذ و رخنه فکری در ریشه و اعماق اشیاء** . نفوذ و رخنه فکری درریشه و اعماق اشیاء یعنی داشتن تمرکزفکر.

جانس میگوید: **«نابغه کسی است که تمام قوای دماغی خودرا برای‌مطالعه یك‌موضوع واحد متمرکز میسازد».** ملاحظه میفرمائیدکه جانس هم نبوغ‌را در داشتن تمرکز فکر میداند.

تورك-اظهارداشته‌است‌که:«فرق بین‌نابغه ومردم‌عادی‌فقط دردقت نظر اوست. بعبارت دیگرنابغه چون دقیق و حساس است ازاینرو تأثرات خارجی‌بشدت در او اثر میکند، درحالیکه مردم عـادی بی‌حس و خواب‌آلود هستند». می‌بینیدکه «تورك» هم درباره نابغه دقت نظر یا همان تمرکزفکررا شرط میداند.

نبوغ ممکن است حاصل جمعی از عوامـل نظیر استعداد غریزی ، احتیاج، عوامل محیطی، وضع عصبی، قدرت‌کارکردن زیاد ونظایر آن باشد، ولی درهرحال هیچ نابغه‌ای بدون داشتن تمرکزفکر نمیتواند نابغه باشد.

دراین مبحث رابطه نوابـغ جهان و تمرکزفکررا دانستید و درنتیجه با عبارت تمرکزفکرکه در هیپنوتیزم زیاد مورد استفاده ما قرار خواهدگرفت آشنائی بیشتری پیدا کردید.

مبحث سوم ـ جنبه دوگانگی تمرکزفکر

* تمرکزفکر هم معالج است وهم بیماری‌زا.
* فکر خودرا بهرنقطه ازبدن متمرکزکنیم، درآن نقطه احساس دردخواهیم کرد.
* این دو دختر با متمرکزکردن فکر براعضای بدنشان ایجاد زخم‌کردند.
* ناراحتی فکرناشی ازنداشتن تمرکزفکر است.
* هیپنوتیزم بهترین معالج وعامل تمرکزفکر است.

حتماً بیاد داریـدکه درتاریخچه هیپنوتیزم خواندیدکه مسمر طبیب اطریشی وکشف‌کننده هیپنوتیزم، درابتدای‌کار، آهن‌ربائی را به عضو دردناك مریض‌می‌بست ومریض‌معالجه میشد، حالا ما میدانیم‌که درآهن‌ربا خاصیتی نبوده‌که بیماررامعالجه

کند، بلکه با بستن آهن‌ربا به‌عضو دردناك، فکر بیمار نخست متوجه و متمرکز بآن عضو دردناك میشده وثانیاً تلقین‌غیرمستقیم بیماربخودش موجب بهبودی وی میشده است. از رویداد بالا میفهمیم که تمرکزفکرسبب معالجه وبهبودی میشود.

ممکن‌است تمرکزفکرسبب بیماری و ایجاد زخم بشود

دراینخصوص‌دکتر«جان‌شنیدلر»میگوید:«کافی‌است مدتی‌فکرخودرا متوجه یك نقطه و یا عضوی ازبدن نمائید مثلاً‌دست، پا، قلب، معده، چشم،گوش‌وگردن، پس ازمدتی احساس خواهیدکردکه دستتان یـا پایتان درد میکند. اگرفکررا بقلب خود متمرکزکرده باشید احساس میکنیدکه قلبتان تند میزنـد ، ضربان شدید دارد ، اگر فکرتان متوجه سرتان باشد، احساس میکنیدکه سرتان درد میکند، همینطور چشم و گوش ومعده وسایر اعضاء بدن».

البته من این عقیده دکتر «جان شنیدلر» را بااین استثناء قبول میکنم‌که اولاً استعداد اشخاص دراین شکل ایجاد بیماری متفاوت است.

ثانیاً ـ وضع‌جسمانی، محیط‌کار، خستگی، بیماریهای قبلی ونظایر آن نیز در تأثیر تمرکزفکربریك عضو ازبدن مؤثر است.

ایجاد زخم دراعضاء بدن بوسیله تمرکز فکر و تلقین

«فلاماریون» دانشمند بزرگ فرانسوی درکتاب اسرار مرگ و زندگی به‌چند مورد از مرتـاضین مسیحی اشاره میکند ، که آرزوی آنها این بوده‌که مانند مسیح مصلوب درپیشانی، سینه و بازوانشان زخم ظاهر وخون جاری شود. ازجمله‌دختری موسوم به «ماریا مارل » متولد ۱۶ اکتبر ۱۸۱۲ درکالتوم ، اغلب بحال جذبه زانو بزمین مینهاد بی‌حس وحرکت، بدون هیچ آب وغذا روزها بریاضت می‌پرداخت ، و مسیح رنجور ومصلوب درنظرش مجسم میشد. وفکر خودرا برزخمهای مسیح‌در پهلو، بازو، وپا متمرکز ومتوجه مینمود تا اینکه دردوم فوریه ۱۸۳۴ زخمها بردست وپا و پهلویش نمودار شدند و روزهای یکشنبه هنگامیکه باحال جذبه (هیپنوتیزم) و اغماء در پای مجسمه مسیح زانو بزمین می‌نهاد جریان خون جراحاتش زیاد میشد ، از طرف دولت فرانسه یك طبیب، یك‌کشیش و عده‌ای دیگر مأمور شدندکه نتیجه مشاهدات خودرا اطلاع دهند.

این دختر با تمرکز فکر در اعضاء بدن‌خود ایجاد زخم کرد

همینطور دختری بنام «ماریالازاری» متولد مارس ۱۸۱۵ درکاپرتیا اغلب در ریاضت ها و عبادتهای خود بحال اغماء (خود هیپنوتیزم) می‌افتاد و ساعات متمادی درجذبه‌های خود (درحال هیپنوز) مستغرق میگشت و فکر خودرا برزخمهای بدن حضرت مسیح متمرکز و متوجه میکرد تا بالاخره زخمهای مسیح برپیکرش‌نمودار شدند وخون از دستها وپاها وپهلویش جاری‌گشت. (روزهای یکشنبه برای‌مسیحیان مانند روزهای‌جمعه برای مسلمانان است) بقدری خون از زخمهایش جاری میشدکه تمامی چهره‌اش را آغشته میکرد، جراحی موسوم بدکتر «دی‌کلوش» این حال را برأی‌العین مشاهده‌کرده وگزارش داده است.

باتوجه بمطالعات و رویدادهای بالا ملاحظه میفرمائیدکه تمرکز فکر دارای دوجنبه مثبت ومنفی‌است، درجنبه مثبت باعث معالجه و بهبودی زخمها میشود و در جنبه منفی باعث ایجاد بیماری وزخم میگردد.

تمرکز فکرهم باعث‌سلامت وهم باعث بیماری است

« اوریزن‌ـ سویت ـ ماردن»(۱) میگوید تمرکزفکرهم مایه صحت وهم باعث بیماری میگردد بهرحال میتوان نتیجه‌گرفت‌که تمرکزفکر شبیه‌وسیله و اسبابی است که طرز استعمال وبکاربردن آن دردست خودمان است.

دراینجا ممکن است برخی ازخوانندگان دانشمندبگویندکه حکایت یادشده بالا همان تلقین است، چه ارتباطی به تمرکزفکر دارد؟

ولی من‌باید توضیح بدهم، که تلقین عاملی است،که برمبنای تمرکزفکرقرار دارد، بعبارت دیگر تلقین شبیه ساختمانی است‌که پایه واساس آن تمرکزفکراست، یعنی تلقین بدون تمرکزفکر نمیتواند وجود داشته باشد، همانطورکه شاخ وبرگهای درخت بدون تنه‌وریشه‌نمیتواندوجودداشته‌باشد.پس‌تمرکزفکرشبیه‌ریشه‌وتنه درخت وتلقین شبیه شاخ و برگها،گل و میوه و نتیجه وثمره از ریشه وتنه است

مثلا اگر بخواهیم بخودتلقین‌کنیم‌که ضربان قلبمان عادی و آرام است،اول باید فکر خودرا متمرکز ومتوجه قلب نمائیم، و بعد تلقین‌کنیم، ولی اگر فکر خود را متمرکز و متوجه پا یا منظره و تصاویر خارجی نمائیم ولی به خود تلقین‌کنیم که ضربان قلبمان عادی و آرام است، چنین تلقینی‌کاملا بیفایده و بی‌نتیجه است.

۱ـ Orison-Swett-Marden

ناراحتی فکر ناشی از نداشتن تمرکزفکر است

بهترین وضع درك ناراحتی فکری شب‌هنگام خوابیدن است، کسانیکه‌تمرکز ندارند، شبها نمیتواندبخوابند ازاین پهلوبآن‌پهلو میغلطند. سردرد میگیرند، تشویش و اضطراب دارند ، تا نیمه‌شب در رختخواب بیدار میمانند زیرا این عـده بدلائل ۱ بسیار زیادی قادر نیستند فکر خود را متمرکز سازند ، بعبارت دیگر اراده و اختیار فکرشان بدست خودشان نیست، فکر آنها بهرکجا که دلشان بخواهد میرود، دنبال گرفتاریهای‌مادی‌ومعنوی روزانه، شکستها، عشقها، آرزوی‌موفقیت‌هااشتباهات‌گذشته وحال، امیدهای‌آینده، وبسیاری از خواسته‌هائی ازاین‌قبیل در رختخواب‌فکرآنهارا بخود مشغول‌می‌کند،اینحالت بمرورعادت‌شده و بیماری‌مزمن‌بیخوابی‌بوجودمیآید.

رفع بیخوابی بوسیله تمرکزفکر

اگر اینعده بتوانند فکر خود را بیك نقطه متمرکز و متوجه‌کنند بیخوابیشان رفع میشود مثلا ضربان نبض خودرا بگیرند و بادقت‌گوش بدهند ویا تمام عضلات خودرا شل‌کنند و سعی‌کنند ضربان قلب خودرا بشنوند و بآن‌گوش بدهند،متأسفانه اکثراً قادرنخواهند بود اینکاررا بکنند،زیرا ایجاد تمرکزفکرهم احتیاج به‌تمرینات قبلی دارد یعنی بـایستی چندین شب تمرین وتکرار شود،گرچه از طریق هیپنوتیزم بـسهولت این قبیل ناراحتیهای فکری از بین میرود.

نباید فراموش‌کرد،که همه بیخوابی شبها فقط بعلت تشتت و پراکندگی‌فکر نیـست ممکن است علل دیگری‌هم داشته باشد.

بطورکلی‌کسانیکه دارای تشتت وپراکندگی فکر هستند نه‌تنها هنگام خواب بلکه مواقع‌بیداری هم مضطرب وناراحت هـستند، هنگام نشستن،راه رفتن، کارکردن هم پریشان و اندوهگین‌هستند؛ زندگی‌برایشان بیهوده ورنج‌آوراست، نشاط وسرور ندارند، زورکی کار می‌کنند ، زورکی درس میخوانند، زورکی‌میخندند، زورکی تفریح میکنند، اصلا زورکی‌زنده هستند.

درمبحث معالجه بیماری‌روانی ازطریق‌هیپنوتیزم درخصوص تمرینات‌تمرکز فکر و معالجه ناراحتیهای ناشی ازتشتت فکر بیشتربحث خواهم‌کرد و راهنمائیهای لازم را خواهم نمود.

تا اینجا فهمیدیم‌که تمرکزفکر یعنی چه وچقدر در زندگی روزانه مهم‌وقابل اهمیت است، حالا ببینیم عقیده دانشمندان و صاحبدلان درباره تمرکزفکرچیست؟

مبحث چهارم- عقیده عرفا و متصوفین‌شرقی درباره تمرکز فکر

✿ ریاضت کشیدن فکر را متمرکز می‌کند، و تمرکز فکر اعجاز آفرین میشود.

✿ «یوگا» چیست؟ یوگا نوعی ورزش‌هندی است که فکر را متمرکز، جسم و روان را سالم ، نگرانیها و گرفتاریهای زندگی را محو و نابود میکند.

✿ بین تمرکز فکر و هیپنوتیزم چه رابطه‌ایست؟

شما شاید در باره ریاضت کشیدن هندیها و دراویش ایرانی سخنانی شنیده باشید، لااقل میدانید که ژنده پیل در اثر ریاضت کشیدن میتوانست کارهای عجیب و غریبی انجام دهد مثلاً بادام را تبدیل به ملخ، آب را تبدیل به آبگوشت کند وافکار دیگران را بخواند.

عده‌ای از دانشمندان هستند بنام عارف و صوفی که اینها عقیده دارند، برخی از انسانها باده پانزده ویا بیست سال ریاضت کشیدن میتوانند هرچه بخواهند واراده کنند انجام دهند، میتوانندست به معجزه و کرامات بزنند.

منظور ازریاضت کشیدن انجام یک‌سری ورزشهای‌مخصوص جسمی وروحی است که تمرکز فکررا زیاد میکند. وقتی انسان تمرکز فکرش زیاد شد، هرلحظه‌که فکر خودرا متوجه انجام عملی نماید آن عمل خودبخود انجام خواهد شد.

- این گفته‌ها تاچه حد صحیح است؟
- باعلم امروزچطور میتوان تطبیق داد؟
- چطور میتوان آزمایش کرد ونتیجه گرفت؟

پانزده یا بیست سال ،گرسنه وتشنه وبی‌لباس‌وبی‌جا ومکان درکوه‌ها وغارها زندگی کردن و ریاضت کشیدن ، آیا احمقانه نیست ؟ تازه معلوم نیست بتوان نتیجه گرفت؟ زیرا اگر هزارنفر شروع بااین قبیل ریاضت کشیدن کنند، ممکن است یکنفر ساختمان عصبی و جسمانی‌اش طوری باشد، که به‌حداقل نتیجه‌ای برسد.

بهرحال این ادعا حداعلای اغراق گوئی درباره تمرکز است. اجازه دهید کمی پائین‌تربیائیم، درحدی که به‌بینیم، لمس‌کنیم، آزمایش‌کنیم‌وهمه نتیجه بگیریم. یکی‌از روشهائیکه بنام سرّبزرگ نامیده شده وموجب میشود که تمرکزفکر شدید ایجادکند اعمال وحرکات بخصوصی است که مخترع یاکاشف آنها هندیها بوده‌اند ، و ما این قبیل حرکات و اعمال عضوی را تحت مبحث یوگا مطالعه می‌کنیم.

یوگا چیست(۱)

کلمه «یوگا» یعنی‌چه وچه معنی‌میدهد بامطالعه کتابی بنام «اوپانیشاد،سرا کبر» معنی کلمه یوگا را اینطور میتوان فهمید.

یوگ یا جوگ بمعنی پیوستن است و اسم فاعل آن یوگی یا همان جوگی مشهور هندی است

«یوگا» دراصطلاح فلسفی نام‌یکی ازشش مکتب فلسفه هندی است که اصول آن برآداب ریاضت و ورزش بدنی قرار دارد ، و یوگی یا جوگی بمعنی مرتاض است.

کلمه « یوگ » همان « یوغ » فارسی است که بمعنی مهار یا رام کردن حیوان سرکش میباشد، وبطورمجازی بمعنای رام کردن نفس حیوانی انسان بکاررفته.

جیمزهویت(۲) میگوید کلمه یوگا اززبان سانسگریت ازریشه هند و اروپائی مشتق شده و بمعنی زیر یوغ درآوردن است ونیز میتوان یوگا را یکی شدن وجفت شدن نامید، یعنی یکی‌شدن روح یك‌فرد بروح‌عالم وجود یعنی خدا.

یوگی یاجوگی معتقد است که هرکس باانجام‌تمرینات خاص که بسیارسخت و طاقت فرساست میتواند باشعور آسمانی یا الهی مربوط شود.

درکتاب دیگری(۳) یوگا اینطور تعریف شده، «آرامش‌کامل اضطراب‌ذهنی که بدرك حقیقت ذات عالی می‌انجامد یوگا نامیده میشود»

یکی دیگر ازدانشمندان هندی میگوید:

«بآن جوگی که خودرا تسخیر کرده‌باشد وآرامش درونی‌اوبا سرما، یاگرما، درد ولذت، با احترام وتحقیر بهم‌نخورد وتمام وجودش بروجود عالی متوجه باشد وبراحساسات خودچنان مسلط باشدکه‌بدون تفاوت به‌طلا وخاك به‌یك نظر بنگرد میگویندکه یکی شده و به‌احدیت پیوسته است.»

پایه‌گذار مکتب یوگا

پایه‌گذار مکتب یوگا دانشمندی بنام پتنجلی(۴) بوده که در حدود دو قرن قبل ازمیلاد میزیسته است.

دکتر تاراچند سفیرکبیرسابق‌هند درایران درمقدمه‌کتاب اوپانیشاد (سراکبر) مینویسد: زندگانی نفس همواره مشوش وبیقرار ومقرون عدم رضایت‌است ،

۱– Yoga ۲– James Hewitt ۳– Yoga-Sara-Sangraha ۴– Patanjali

زیرا به رنجهای پنجگانه زیر گرفتار است:

●۱ـ بشر درجهل و اشتباه است.

●۲ـ به لذایذ علاقمند است.

●۳ـ از چیزهای نامطبوع متنفر است.

●۴ـ عاشق زنده ماندن است.

●۵ـ ازمرگ میترسد.

فقط بوسیله ریاضت‌های‌تعیین شده درمکتب یوگا میتوان برپنج عامل یادشده بالاچیره‌شد. یعنی‌بعدازسالها ریاضت بشرحالتی‌پیدا می‌کندکه برجهل واشتباه‌پیروز میشود، علاقه‌ای به لذات ندارد وتمایلاتش ازبین میرود، توجهی بزنده ماندن ندارد و ازمرگ نمیترسد، چنین انسانی آنچنان اراده‌ای قوی داردکه هرلحظه پراز نشاط و سرور است زیراکسی‌که غم مردن را نمیخورد غم هیچ چیزرا نخواهد خورد.

برای بدست‌آوردن سلامتی روحی و جسمی‌کامل یابعقیده پتنجلی برای‌دست یافتن به نیروی بزرگ طبیعت تمرینات و ورزشهای زیر بایستی انجام شود.

۱ـ ریاضت و روزه‌گرفتن.
۲ـ حالتهای بدنی‌ـ اعضای بدن را بوضعی سخت نگاهداشتن.
۳ـ کنترل و حبس تنفس.
۴ـ کناره‌گیری از شهوات و تمایلات.
۵ـ تمرکز افکار یا غلبه بردماغ.
۶ـ ازکار انداختن حواس ظاهر و باطن.
۷ـ توجه ثابت به‌یك چیز خاص.
۸ـ تعمق وعرفان یا محو شدن دراو.

شخص یوگی یا جوگی عـلاوه برانجام تمرینات عملی فوق بایستی صفات اخلاقی زیر را درخود پرورش دهد.

۱ـ ظلم وستم نکند.
۲ـ صدیق و راستگو باشد.
۳ـ دزدی نکند.
۴ـ پاکدامن و عفیف باشد.
۵ـ ازکسی چیزی قبول نکند.

آینه‌ات دانـی چرا غمـاز نیست
زانکه زنگـار از رخش ممتاز نیست
رو تو زنگـار از رخ خود پاك کن
بعد از آن، آن نور را ادراك کـن

درزندگی اجتماعی امروزما درحال حاضرعملا کمتر کسی قادر است صدیق و راستگو باشد، دزدی نکند عفیف وپاکدامن باشد و از کسی هدیه‌ای نپذیرد، بنظر من این چیزها اگر محال نباشد، بسیار نادر است.

در مورد هشت نوع دستورالعمل یاد شده نیز لزومی ندارد تماماً عمل شود زیراکسی احتیاج ندارد، چهل‌روز درزیر خاك بخوابد یادرآتش راه برود ویا اسید سولفوریك بخورد بنابراین فقط عمل‌کردن بدو نوع آن‌که یکی تمرینات تنفسی خاص است و دیگری حالات خاص بدنی‌کافی است‌که در کتاب‌سوم تحت‌عنوان فن‌هیپنوتیزم دستورات‌کافی‌خواهم داد.

این‌دونوع تمرین امروزه درتمام امریکاو اروپا متداول‌است ونتایج درخشان و اعجازانگیزی درمعالجات روانی وآرامش فکر ببار آورده است.

دکتر روگر پزشك معروف‌آلمانی درمجله « اشترن » مینویسد.(۱) «یوگا در زبان سانسگریت بمعنی تمرکز نیرو است و تمرکز نیرو در اصطلاح هندی یعنی تمرکز فکر و حواس ؛ امروزه در تمام اروپا باشگاههائی برای تعلیم این ورزش جدید و شفا بخش باز شده است و میلیونها نفر مشغول فراگرفتن آن هستند، زیرا زندگی ماشینی و پر از شتاب امروزی براعصاب بشر دائماً شلاق میزند و انرژی او را مثل زالو میمکد.

بکمك ورزشهای یوگا، تمرکز فکر و نیروی حیاتی زیاد میشود ، در نتیجه شخص نه‌تنها میتواند هرنوع فکر مزاحم‌را نابودکند،بلکه میتواند همیشه روحیه‌ای پراز سرور ونشاط داشته باشد.

دکتر روگر میگوید: «منظور از ورزشهای یوگا تقویت نیروی معنوی است. یکنفر یوگی با تمرین و ممارست قدرت تمرکز فکر و تخیل خود را زیاد میکند، تا جائیکه بکمك تمرکز فکر میتواند به‌یك مرحله از هیپنوتیزم بوسیله خود برسد و دراینموقع است‌که عجیب‌ترین نتایج یوگا ظاهر میشود ، یعنی فرد میتواند اعمال غیرارادی اعضاء مختلف بدن خودرا به اعمال ارادی تبدیل‌کند، یعنی یوگی میتواند دراثر قدرت تمرکزفکر بدلخواه ضربان قلب خودرا زیاد یاکم‌کند. ویا در مقدار ترشحات معده تغییراتی بدهد.»

۱ـ یوگا اثر جیمس هویت، ترجمه فریدون ساعدی.

یوگا، ورزش گریز از گرفتاری‌های تمدن

روزنامه کیهان درشماره ۸۷۶۷ یکشنبه، مهرماه ۱۳۵۱ مینویسد: یوگا قلب‌را آرام میکند، مقاومت پوست‌را بالا میبرد ومانع اعتیاد به‌الکل می‌شود. مربی‌یوگای بیتل‌ها می‌گوید: یوگا وسیله درمان بیماریهای به ظاهر شفا ناپذیر جسمانی است!

چندی است که درگوشه و کنارتهران، تمرین وتعلیم «یوگا» رواج یافته‌است. میدانید چرا؟ آخربشرمتمدن امروزمحکوم به‌گذراندن زندگی پرفرازونشیبی است که درآن هیجان، شتاب و دغدغه حاکم برهمه چیز است!

این شتاب وهیجان برای اکثرافراد بشر بیماریهای روانی وناراحتیهای‌عصبی بدنبال دارد و زندگی آدمیان کمتر ازثبات واستحکام برخوردار است. این‌نگرانیها و واکنشهای عصبی جسم وروح انسان امروزی‌را بیمار کرده است ونیروی‌جسمانی و روحی‌شان را به تحلیل و زوال برده است.

تعداد اینگونه بیماران، هروز بیشتر میشود وتمام مردم ازاین امراض ماشینی امروز به‌ستوه آمده‌اند بااستفاده ازروشها وانجام‌دادن اعمالی که‌ازطرف متخصصان یوگا به‌بیماران توصیه شده است به این آرامش جسم وروح رسیده‌اند.

دریوگا برای رسیدن به‌مقصود باید به‌تفکر واندیشه پرداخت و این اساسی‌ترین دستورالعمل یوگا است. حرکات و نرمشهای خاصی که انجام آنها ساعت‌ها طول می‌کشد، فقط برای رسیدن به این مرحله وتمرکز قوای فکری برای‌اندیشیدن است.

متفکریوگاپس‌ازاین‌مرحله خودرا خارج‌ازجهان مادی می‌یابد وبه‌یك آسایش طولانی روحی دست پیدا می‌کند.

منع‌دارو- طرفداران یوگا هیچگاه از داروهای پزشکی‌استفاده نمی‌کنند و اعتقاد دارند بجای سود بردن ازداروها و روشهای پزشکی باید از یوگا برای‌درمان سود جست.

دکتر«هربرت بنسن» و دکتر«آر. کیت» محققان دانشگاه هاروارد تحقیقات کاملی در این باره بعمل آورده‌اند وگزارش مفصلی از پژوهشهای خود در مجله آمریکن ژورنال فیزیولوژی به‌چاپ رسانده‌اند.

در این‌گزارش ذکر شده است که پس از آزمایشهای فراوان روی اشخاصی که از یوگا برای درمان بیماریهای خود استفاده کرده‌اند به‌این نتایج رسیده‌اند:

قلب کندتر میزند، مقاومت پوست بدن درمقابل عوامل خارجی زیاد میشودو مقدارکربن دو اکسیدی که بدن تولید می‌کند، کاهش‌میابداشخاص پیرو یوگا معتاد به‌الکل‌نمی‌شوند و تمام این دگرگونیهای جسمی مقدمه آن انبساط خاطری است که متفکرمعتقد به یوگا به‌آن میرسد.

یوگا ریاضت نیست ـ این‌دو «متفکریوگا» معتقدند یوگا ریاضت کشیدن و خودرا رنج دادن نیست اعمال و روشهای یوگا را هرکس به سادگی می‌تواند فرا گیرد و ازآنها برای درمان خود سود جوید.

مکان اصلی بوجودآمدن یوگا کشور باستانی هندوستان است و دراین کشور یوگا سابقه تاریخی دارد.

از بزرگان یوگا می‌توان « ماهاریشی‌ماهش یوگی » را نام برد که بیتلها نیز مدتی نزد او به‌انجام دادن حرکات یوگا پرداختند «ماهاریشی» می‌گوید هرکس که میخواهد به جسمی سالم و روحی آزاد و آسوده دست پیدا کند باید از یوگا کمك بطلبد.

او اضافه میکند،یوگا وسیله‌ای برای‌درمان انواع‌بیماریهای شفاناپذیرجسمانی است. امراضی که‌انسان مدام به‌آنهافکرمیکند واین‌دغدغه خاطر علاوه‌برجسم،روح را نیزکسل وبیمار میکند وتنها وسیله درمان، پاگذاشتن به دنیای یوگا است وآنگاه انسان پی به ارزشهای معنوی جهان می‌برد و زندگی را بگونه‌ای دیگر می‌نگرد.

«ماهاریشی» یوگا را راهی بسوی یك زندگی سالمتر می‌نامد. او معتقد است یوگا شروع‌وپایانی‌ندارد، یوگا همیشه وجود دارد وتمام جهان‌را دربرمی‌گیرد.یکی ازنکات مهم که دریوگا باید به‌آن توجه کرد، رژیم غذایی است.

« سیوامی وایوکانادا » یکی دیگر از متفکران یوگا به رژیم غـذایی توجه بسیار دارد و شاگردان او که در سراسر جهان پراکنده‌اند دستورالعمل غذاییش را بکار می‌برند.

او میگوید: نصف شکم را غذا ، یکربع آنرا آب و ربع دیگرش را برای تمرینات یوگا خالی بگذارید، برنامه غذایی یك متفکر یوگا چنین است:

صبحانه ـ نصف‌لیوان‌آب پرتقال‌طبیعی، دوعددتخم‌مرغ جوشانده،یك‌قطعه نان تست و یك فنجان قهوه یا چای بدون شکر .

ناهار ـ نصف لیوان آب‌پرتقال‌طبیعی، مقدار کمی گوشت‌پخته، سالادسبزی و قهوه یاچای‌بدون‌شکر.

شام ـ نصف‌لیوان آب‌پرتقال‌طبیعی، کمی گوشت بریان، کلم‌پخته، دوعددسیب زمینی پخته وقهوه یا چای بدون شکر.

مواد اولیه این برنامه غذایی در روز دوم و سوم اندکی تفاوت می‌یابد و از روز سوم به‌بعد دوباره غذای روز اول تکرار میشود.

با بکار بردن این برنامه غذایی ، بدن متفکر یوگا برای انجام حرکات آماده میشود و متمرکز کردن قوای روحی آسانترمیشود. البته می‌بینید که برای‌ورزش یوگا باید پول درست وحسابی‌هم داشت.

برای انجام دادن حرکات یوگا وقت معینی‌را نمیتوان تعیین کرد ودرهرلحظه انسان می‌تواند حرکات آنرا انجام دهد، ولی پیروان یوگا بیشتر دربامداد به انجام حرکات می‌پردازند.

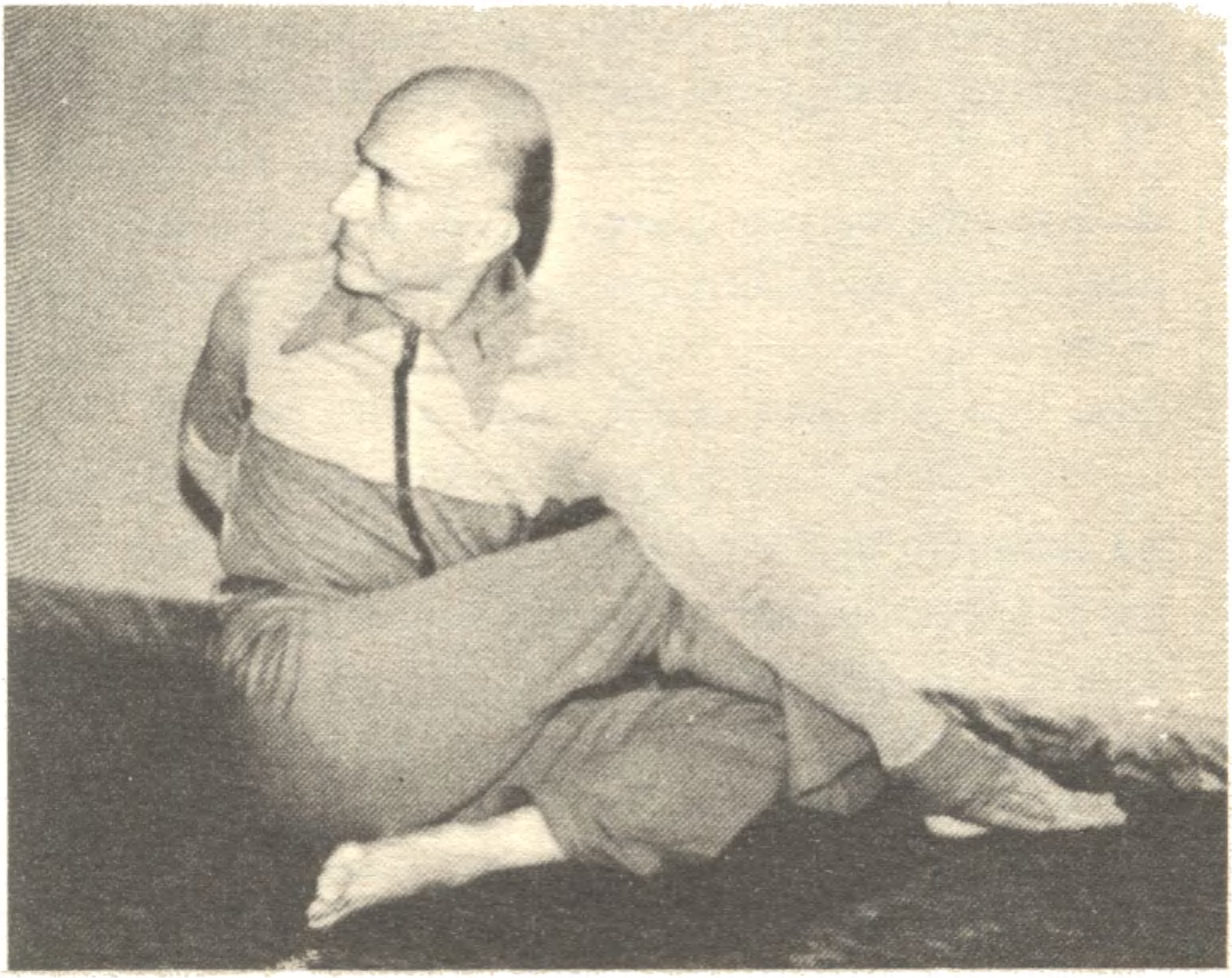
آنها معتقدند یوگا برعمر انسان می‌افزایـد و شخص تاآخر عمر از سلامتی جسمانی که بهترین ودیعه و کالاست، سود می‌برد.

درحال‌حاضر دانشگاه «ییل» ودانشگاه «کلرادو» آمریکا دوره‌های‌مخصوصی برای آموزش وپرورش کسانی که به‌یوگا علاقمندند ترتیب داده‌اند وبه این‌آموزشها (عبور از جهان مادی وورود به‌دنیای معنویات) نام نهاده‌اند وتشکیلاتی بنام انجمن بین‌المللی‌دانشجویان‌طرفداریوگاامروزه درایالات‌متحده امریکاتمام اشخاص‌علاقمند به‌یوگارا راهنمایی و ارشاد میکند.

یوگا ضد مرگ

در حال حاضر تحقیقات وسیعی که توسط دانشمندان زیست شناس امریکائی انجام شده نشان میدهد که یوگا میتواند باکندکردن حرکات‌اعضاء بدن مرگ‌رابعقب براند وعمر را طولانی‌سازد، بنابراین‌باانجام‌تعدادی‌از ورزشهای یوگا میتوان افکار را متمرکز کرد.

با ازدیاد تمرکز فکر اراده بسیارقوی میشود، زیراکسیکه بتواند افکار خود را تحت اختیار و اراده خود بگیرد ، بطور مسلم قادر خواهد بود برتمام احساسات وتمایلات خود حکومت کند ، درنتیجه دارای روانی سالم، روحیه‌ای قوی و پراز سرور و نشاط خواهد بود بدین ترتیب ، چنین فردی به اراده خود هروقت بخواهد میتواند عصبانی شود، وقادر است فوراً عصبانیت ساختگی خودرا ازبین ببرد، واز ته‌دل شروع بخندیدن کند. چرچیل دارای چنین‌قدرت تمرکزفکری بوده است زیرا میگفت، همانطور که انسان‌لباسهای‌خودرا درمواقع لزوم‌عوض میکند بهمان‌سهولت بایستی بتواند روحیه و وضع روحی خودرا تغییر دهد.



شکل ۵۸ - یکی از حرکات یوگا بوسیله آقای آرامش

ازدیاد نیروی جنسی بوسیله یوگا

به‌کمك ورزش یوگا، میتوان نیروی جنسی را به حد فوق‌العاده وحتی به‌سر حد جنون‌آمیز رسانید، یك ورزشکار یوگا میتواند از زندگی واز زنده بودن خیلی

بیش از اشخاص عادی لـذت ببرد، میتواند قدرت خوردن و نوشیدن را فوق‌العاده افزایش دهد، ژنده‌پیل قادر بود روزی ۴ گوسفند بخورد، شایـد اسید معده او این گوشتهارا نابود میکرد. درحال حاضرنیز کسانی هستند که به‌علت اختلالات‌گوارشی ازخوردن غذا هیچوقت سیرنمیشوند. این‌اختلالات‌را بوسیله‌ورزش‌یوگاوهیپنوتیزم میتوان مصنوعاً ایجادکرد.

معجزه و تمرکز فکر

کلمه معجزه را برای اعمال خارق العاده پیغمبران بکار میبرنـد ، وکارهای اعجازانگیز و حیرت‌آور اشخاص دیگر راکرامات میگویند. بهرحال شما شاید در مجلات وکتب خوانده باشیدکه وقتی زنان پیشگو میخواهند پیشگوئی‌کنند (البته اگر قبول‌کنیم که پیشگوئی صحت داشته باشد) بوضع و حالت روانی خاصی در-میآیند، این حالت راکه عبارت ازتمرکز فکر شدید است ، حالت خلسه، جـذبه یا استغراق میگویند ، و علمای هیپنوتیزم این تمرکز فکر شدید را « خود هیپنوتیزم » میگویند.

کلیه عرفا ومتصوفین دیگرهم هنگام‌کرامات به‌چنین حالت خاصی‌درمیآیند، چشمانشان خیره یا بسته میشود، دست وپا اعضاء بدنشان بی‌حرکت وعضلاتشان‌شل و سست میگردد ، از خود بیخود میشوند و اگر اشاره دست یا سری بکنند، حالت بی‌ارادگی خـاصی در دستشان وجـود دارد . فکرشان متوجه نیروی مطلق جهان یا « آفریدگار » میگردد . در چنین حالتی احساس سردی و گرمی و درد را فراموش میکنند، اراده‌نیرومندی میبابند ودراین هنگام خواسته آنها (اگرصحت داشته باشد) عملی میشود، کسانیکه در زیارتگاهها ومعابر برای شفا یافتن بست می‌نشینند پس‌از دچار شدن به چنین حالتی به آرزوی خود میرسندکه علمای روانشناس معاصر تمام این حالات را یکنوع خود هیپنوتیزم میدانندکه البته یکنوع تمرکز فکر ظاهری و سطحی است نه عمقی وباطنی.

درحالت تمرکزفکر حافظه بطور عجیبی قوی و نیرومند میشود، شخص در حالت تمرکزفکر شدید قادر خواهد بود خاطرات زمان طفولیت را دقیقاً بیاد آورد با چشمهای بسته خطوط و سطورکتابهائیراکه سالها پیش مطالعه‌کرده به‌ببیند.

تمرکز فکر حرفه‌ای

دارندگان شغل و حرفه‌های مختلف پس ازسالها کار و تمرین ، تکامل روانی خاصی میبابند که هنگام شروع کار فکرشان خودبخود متمرکز میشود.

یکنفر هنرمند، شاعر ، نویسنده ، سخنور ، نقاش و هرکس که در هرشغل و حرفه‌ای کار میکند، بمرور ایام نسبت بشغل وحرفه خود تمرکز فکری خاصی‌میبابد، مثلا یکنفر شاعر یا نویسنده سعی میکند، در موقع خلوت وسکوت به‌خلق شاهکار خود ادامه بدهد ودرچنین وضعی‌این‌شاعرونویسنده وضع روانی‌خاصی‌پیدا می کند که باحالت عادی فرق دارد، درکارش غرق میشود ، شاید صدائی‌را نشنود، احساس سردی وگرمی در آن لحظه نمیکند، متوجه‌گرسنگی و تشنگی خود نیست وقتی از کارش فـارغ میشود ، اینطور احساس میکند که نیمه خواب بوده است و میفهمد که وضع‌روانی خاص داشته که فقط درهمان وضع روانی خاص قادر است هنرآفرینی کند. گوته شاعر بزرگ آلمانی میگوید: **«تومرا شاعر میخوانی ولی کس‌دیگری درپهلوی من وجود داردکه اشعار را بمن‌الهام میکند»**(۱)

درحالت تمرکزفکرانسان ازحالت عادی، ازحوزه شعور ظاهرخارج میشود، و بدنیای شعور باطن و ناخود آگاهی فرو میرود ، پیشگویان و معجزه‌کنندگان نیز درلحظه عمل دچارچنین وضعی میشوند، منتهی وضع روانی وتمرکزفکرشدیدتری میابند.

تمرکزفکر ظاهری یا سطحی و تمرکز فکر باطنی یا عمقی وحقیقی

وقتی‌شما مشغول بازی‌شطرنج هستید فکرتان‌متمرکزاست واین‌تمرکزفکررا ظاهری یاسطحی‌میگویند، وهمینطوراست هنگامیکه مشغول‌خواندن روزنامه‌یاکتابی شیرین هستید و یا مشغول تماشای برنامه تلویزیون میباشید ، درهمه این حالات شما فکرتان متمرکز است ، ولی درهمان حال در ضمیر شما تمایلاتی نهفته است و این تمایلات عبارتنداز‌علاقه به‌شهرت وعشق وثروت، علاقه بزن وبچه،علاقه به‌جاه‌طلبی وترقی، علاقه به‌شیك‌پوشی، علاقه به زنده ماندن، بعلاوه ممکن است برخی صفات ناپسند دیگری‌هم‌وجود داشته باشد نظیرکینه ، حسد ، دشمنی، اعتیادات ونظایرآن.

زمنزلات هوس گر برون نهی گامی نزول در حرم کبریا توانی کرد

۱ـ تمرکز قوای دماغی تألیف دکترکرلینگ

همه این علائق شبیه سیمهای مسی هستند که نیروی برق درون شمارا که همان نیروی روحی است تخلیه میکند. وحال اگر شما این سیمهای مسی را قطع کنید در شما تمرکز فکر باطنی نیز بوجود خواهد آمد. یعنی شما بمرحله‌ای میرسید که بقول «بهاگاوادگیتا»(۱) طلاوخاك درنظرتان یکسان باشد، یعنی قادرباشید بالباس مندرس و پاره و پای برهنه رفت و آمد کنید، قادر باشید هزاران تومان اسکناس را پاره کنید و بدور بریزید قادر باشید هرنوع مقامی را بشما دادند نپذیرید بنا براین کسیکه بتوانید ازشهرت و ثروت و شهوت بگــذرد، و واقعاً احساس بی‌نیازی کند ، چنین شخصی دارای تمرکزفکر باطنی میباشد، یعنی بخدا و به نیروی طبیعت نزدیك شده است . زیرا بقول عرفا بی نیازی ازصفات خدا است، و درچنین مرحله‌ای شایــد بتوانید مانند منصور حلاج بوته تیغ را تبدیل بدرخت خرما کنید ومانند ژنده‌پیل شراب را تبدیل بآب نمائید وسنگ را تبدیل به زر کنید.

این حرف عرفا تا چه حد صحیح است؟ فرق زیادی بین تئوری وعمل‌وجود دارد ، شنیدن کی بود مانند دیــدن،بهرحال اگر کسی بخواهــد قادر به انجام چنین کراماتی بشود باید لااقل ۱۰ تا ۲۰ سال ریاضت بسیارسخت و شدید بکشد، و پس ازاین‌مدت هم معلوم‌نیست چه خواهد شد، زیرا برخی‌عرفا میگویند بین‌هزاران‌نفر شاید یك یا دونفر باشند که استعداد وساختمان بدنی و اعصابشان طوری‌ساخته‌شده که در صورت‌کشیدن ریاضت قادر به‌پیوستن به‌مبدأ ازلی ویا بعبارت دیگر قادر به تبدیل‌کردن و استفاده از نیروی خاص طبیعت خواهند شد . بهرحال دانشمندان علم هیپنوتیزم معتقدندکه باانجام تمرکزفکرظاهری دراشخاص میتوان آنهارا هیپنوتیزم کرد، تا اینجاکه معنی و مفهوم تمرکز فکر را خوب فهمیدیــد حالا رابطه آن را با هیپنوتیزم مورد بحث قرار میدهیم.

رابطه تمرکز فکر و هیپنوتیزم

عده‌ای از دانشمندان علم هیپنوتیزم، هیپنوتیزم را یکنوع تمرکزفکرمیدانند، ازجمله جیمز برید، بامعطوف‌کردن توجه سوژه به‌شمع یاشیء نورانی اورابخواب هیپنوتیزم میبرد ، این عده استدلال میکنند که هنگــام خود هیپنوتیزم‌کردن ، ما فقط فکر خودرا به‌یك نقطه متوجه میکنیم ودرنتیجه خودبخود هیپنوتیزم میشویم‌درقدیم

۱ــ Bhagavod-Gita

کودکان وقتی به پشت میخوابیدند و بماه آسمان نگاه می کردند بخواب هیپنوتیزم بمرحله لتارژی یا موت کاذب میرفتند و مادران تصور می کردنـد که کودکشان مرده است.

چون عده‌ای ازعلمای هیپنوتیزم، علت ایجاد هیپنوز را تمرکزفکر میدانند ، لذا به بحث و گفتگوی بیشتری در اطراف عقاید این عده از روانشناسان میپردازیم.

نظریه جیمز برید(۱)

جیمز برید برای‌هیپنوزکردن اشخاص آزمایشات مختلفی‌نمود، ازجمله سوژه را روی صندلی نشاند و باو دستورداد که بدون حرکت و پلك زدن به‌نور شمع‌خیره شود، ومشاهده‌کرد که بعد ازچند مرتبه تلقین سوژه بخواب رفت پس از آزمایشات مکرر اینطور نتیجه گرفت که بـا خسته‌کردن اعصاب چشم و بکمك تلقین اشخاص هیپنوتیزم میشوند.

بطوریکه ملاحظه میشود، جیمزبرید توجهی به تمرکز فکر نداشته، و متوجه این حالت نبوده که وقتی سوژه به شمع نگاه میکند، فکرش متمرکز میشود ، بلکه تصور نموده که اعصاب چشمش خسته میشود ، در حالیکه بعقیده من اگر چشمهای شخصی خسته بشود، ولی فکرش متمرکز نباشد ، هیپنوتیزم نخواهد شد، زیاد دیده شده، که اشخاصی چشمهایشان خسته بوده ، ولی چون فکرشان متوجه مطـالب و و موضوعات یا صحنه‌های دیگر بوده بخواب نرفته‌اند.

و اما سالها بعد جیمزبرید واضع کلمه هیپنوز متوجه خطای خود شد وعقیده خودرا تصحیح کرد، واظهارداشت که هیپنوتیزم عبارت‌ازتمرکز قوای روانی است، که فکرسوژه متوجه یك‌نکته و یك‌موضوع میشود وچنان مغز وفکر سوژه جذب و متمرکز میشود، که سایر مطالب وموضوعات بکلی بکنار رفته و نمیتوانند شخص‌را تحت تأثیر قرار دهند.

نظریه پروفسور هیوزبنت (۲)

پروفسور هیوزبنت معتقد است که قسمتهای مختلف مغز هریك انجام‌کارها و وظایفی‌را بعهده دارند، هنگام هیپنوتیزم تمام قسمتهای دیگر مغزی که به اندیشه‌های

۱ــ مسائلی چند پیرامون روانشناس هیپنوتیزم دکتر سیروس عظیمی
۲ــ Hughes-Bennet

مختلف توجه دارند از کار بازمیایستند ومتوقف میشوند، فقط یك‌فکر و یك‌موضوع و یك ایده برای سوژه باقی میماند ، و آن عبارت از توجه و تمرکز بیك نقطه‌است و در چنین حالتی تلقین وارد صحنه عمل میشود ، و سوژه افکار تلقین شده را می‌پذیرد.

نظریه گرنی(۱)ـ گرنی معتقداست که متوجه‌ومتمرکز نمودن‌فکرسوژه‌موجب میشود، که فکرسوژه ازسایرموضوعات دیگرجدا شود، زیرا شخص درحالت عادی بیداری دارای پراکندگی فکر است ، یعنی افکارش متوجه بسیاری از احتیاجات و تمایلات‌وموضوعات‌روزانه‌میباشد، ولی‌هنگام‌هیپنوز، شعاع‌فکرازروی کلیه‌نیازمندیها وظواهر موجود بریده میشود، وفقط یك‌اندیشه باقی‌میماند و آن عبارت از اندیشه‌ای است‌که هیچ معنی و مفهومی ندارد، مثل نگاه‌کردن به شعله شمع یا یك نقطه براق و بهیچ چیز فکرنکردن‌که دارای معنی ومفهومی نمیباشد.

در این صورت سوژه استقلال فکری خودرا از دست میدهد یعنی مغزش از هرگونه فکری خالی میشود، در چنین وضعی هیپنوتیزور تلقین و فکر خود را وارد مغز خالی هیپنوتیزم شونده‌مینمایـد، و چون مغز خالی است و افکار برتری در آن وجود ندارد، لذا تلقینات و افکار هیپنوتیزور را می‌پذیرد.

نظریه برنهایم(۲)ـ عقیده برنهایم درباره هیپنوتیزم اینست که میگوید: «هنگام هیپنوتیزم‌تمام‌فشارعصبی‌سوژه روی یك‌فکرمنفرد متمرکزمیشود، این‌تمرکزعصبی‌در مقابل تلقینات هیپنوتیزور با همان شدت تمرکز خود از نکته‌ای به نکته دیگر منتقل میشود(۳)»

برنهایم معتقد است‌که اشخاص درحال خودآگاهی و عادی ممکن است‌دچار اشتباهات و توهمات و یا هذیانها شونـد، که این حالت‌گاهی بخودی خود بوجود میآیند، وگاهی بعلت ورود و فشار تحریکات اجتماعی درافراد پیدا میشوند، وگاهی هم در اثر تلقین وتوصیه افراد دیگر ایجاد میشونـد. با این وجود شخص در حالت عادی و طبیعی تاحدودی رویدادها، موضوعات، افکار و اندیشه‌هارا تجزیه وتحلیل

۱ـ Gurney ۲ـ Bernheim

۳ـ ازکتاب مسائلی چند درباره روانشناسی هیپنوتیزم نوشته دکتر سیروس عظیمی

و بررسی می کندکه درنتیجه موضوعی یا اندیشه‌ای را قبول یا رد میکند. درحالیکه هنگام هیپنوتیزم قدرت فکر کردن و سنگین و سبک کردن موضوعات برای انتخاب بهتر از بین میرود.

«... این تغییر بقدری بسرعت انجام میگیردکه قوای عضلانی فرصتی برای ممانعت آن نخواهد داشت و هنگامی اثر میکندکه فرصت از دست رفته و اندیشه بصورت رفتار ظاهر شده است ، اگر حالت آگاهی درتعقیب رفتار بوجود آید باز هم فرصت ازدست رفته ونمیتواند رفتاررا کنترل کند».

اگر چند سطر بالا عقیده برنهایم باشد ایرادی بآن وارد است و آن اینکه شخص هیپنوتیزم شده، همه‌نوع تلقین و افکار را درخواب هیپنوتیزم قبول نخواهد کرد و انجام نخواهد داد، ولو درخواب بسیارعمیق و سنگین باشد.

برنهایم برای تلقین پس ازایجاد تمرکزفکر اهمیت‌خاصی قائل است‌برنهایم به‌تلقین شکل معما واسرارآمیزی میدهد ومثل اینست‌که میخواهد برای تلقین‌نیروی ماوراءالطبیعه یا مغناطیس حیوانی قائل شود.

نظریه براموول- براموول متخصص بزرگ هیپنوتیزم علاوه بر تمرکز حواس به تلقین و تمایل فرد و استعداد فردبرای هیپنوتیزم‌شدن اهمیت میدهد ، وایرادی‌که به‌جیمز وبرنهایم‌میگیرد اینست‌که میگوید،تنها تمرکزفکربرای‌هیپنوتیزم شدن‌کافی نیست‌بلکه‌مجموعه‌ای ازعوامل‌موجب‌هیپنوتیزم‌میشوند دراینجامیتوان‌گفت‌که‌نظریه براموول‌نظریه «پلی ایدیسم » میباشد ، «پلی‌ایدیسم » یك‌کلمه انگلیسی است وبمعنی «طرفدار عقیده چند عاملی» میباشدکه مقابل آن کلمه «مونوایدیسم» میباشد ومیتوان گفت‌که معنی «مونو ایدیسم» یعنی «طرفدارعقیده یك‌فکری»‌که همان تمرکزحواس یاتمرکزفکرمیباشد.

عقیده دکتر ژان‌پلت

بعقیده دکتر « وان پلت » رئیس انجمن پزشکی انگلستان و سردبیر مجله «مدیکال هیپنوتیزم» **هیپنو تیزم عبارت‌ازیك‌حالت‌تمرکزشدید مغزی‌است.(۱)**

۱ــ Super Consentration اسرار هیپنوتیزم دکتر وان‌پلت ترجمه‌کابوك

درحـال عادی مغز متوجه افکار، اعمال و کردار بسیار زیادی است،گرفتار مسائل و مشکلات زندگی است، بدین ترتیب نیروی فکری پخش و پراکنده‌است.

بنابراین هرتلقینی درچنین حالت فکری ازیك‌گوش داخل و ازگوش دیگر خارج میشود فقط قسمت‌کوچکی از مغز مقدارکمی از آن مطـالب و تلقینات را میگیرد.

بنابراین اثر چنین تلقینی بسیارضعیف است، درحال هیپنوتیزم درجه تمرکز فکر خیلی بیشتر از حالت عادی و بیداری میشود وعملا تمام تلقین جذب میگردد. بنابراین اثرونفوذ تلقین بسیار قوی وزیاد است.

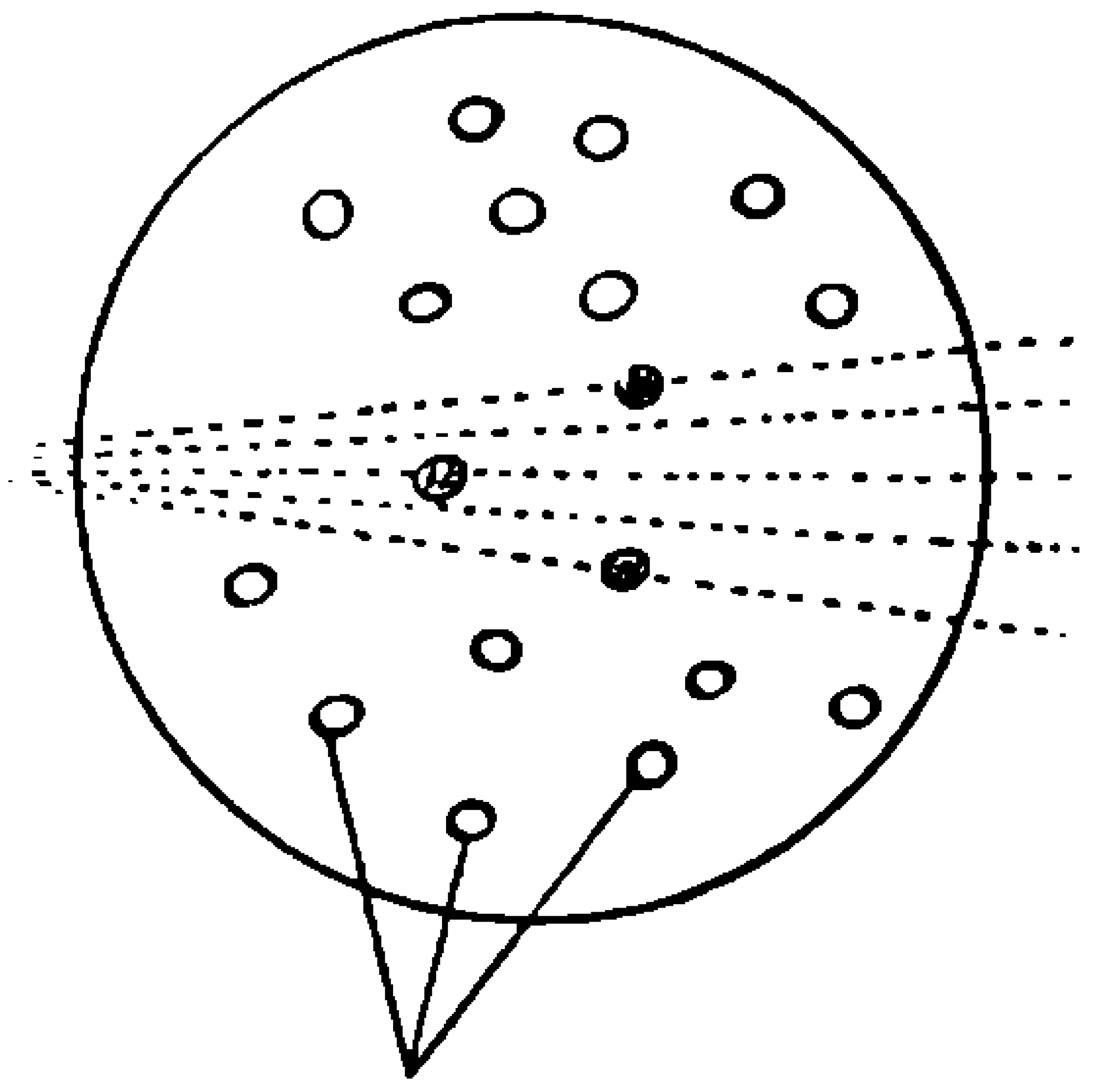
«وان‌پلت» میگوید: درحال تمرکز صددرصد یا هیپنوزعمیق‌مغزماازهیچ چیز آگاه نیست وبهیچ چیز توجه ندارد مگر بهمان مطالبی‌که به‌آن تلقین میشودوحتی هیپنوتیزم شونده شدیدترین دردها را نیز احساس نخواهدکرد.

بعد از هیپنوتیزم، وقتیکه مغز بحالت معمولی خود بازمیگردد هرجزئی از قدرت مغزی، قسمتی از تلقین را اجرا خواهدکرد، و درنتیجه احساس مناسب و مطبوعی به هیپنوتیزم شونده دست خواهد داد.

چند تصویریکه در این صفحات مشاهده میگردد بخوبی حالت تمرکز مغز را نشان میدهد.

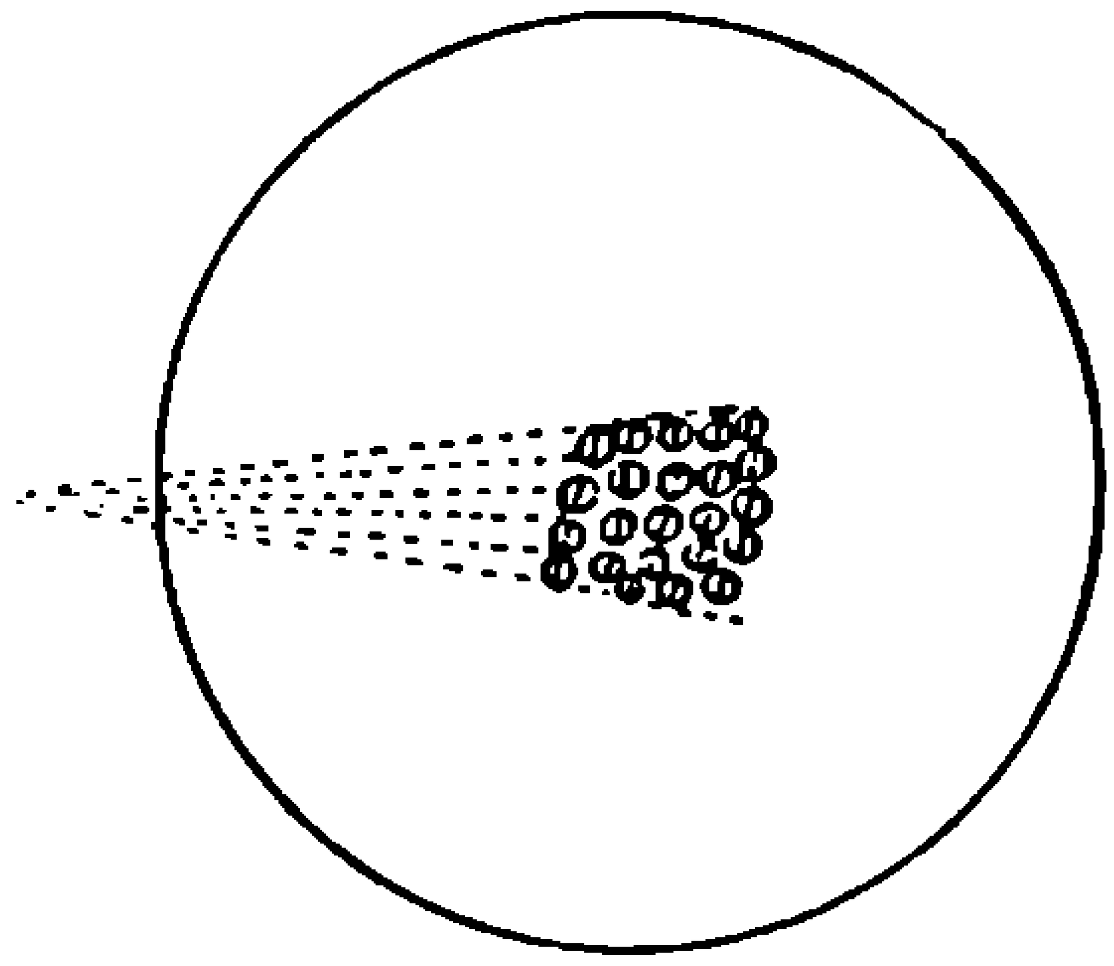
مغز درحالت عادی و بیداری

درابنحالت فقط تعـداد کمی (در این تصویـر سه واحد) از واحدهای ذهنی تحت تأثیر تلقین قرار میگیرند . بنابراین اثر تلقین بسیارضعیف است بطوریکه دراین شکل دیده میشود واحدهای نیروی فکری در همه فضای ذهن پراکنده هستند، وتلقین‌که ازخارج، مانند اشعه‌ای وارد فضای مغزمیشود فقط تعدادکمی را میتواند دربربگیرد.



شکل ۹ هـ واحدهای قدرت مغزی

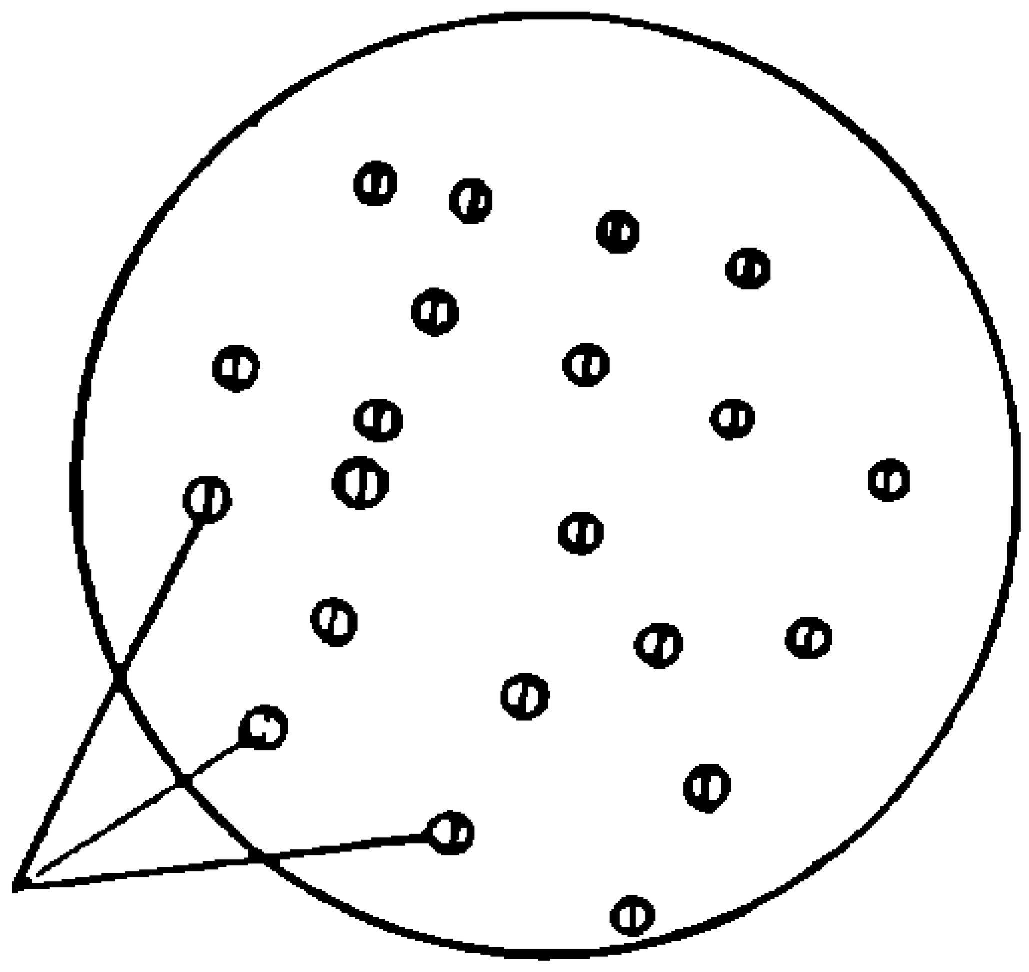
مغز درحالت هیپنو تیزم



در حالت هیپنوتیزم ، تمام واحدهای نیروی فکری دریك جا متمرکزوجمع‌میشوند بنحویکه دراین‌شکل‌دیده میشود تمام نیروهای مغزتحت تأثیر تلقین قرارمیگیرد و مغزجز به تلقین به هیچ چیز دیگری توجه ندارد . حتی درد را احساس نمیکند .

شکل ۶۰ـ مغز درحالت هیپنوتیزم

حالت مغز بعداز هیپنو تیزم



بطوریکه در این شکل دیــده میشود ، واحدهای‌مغزی، یعنی‌نیروی‌مغزی بعدازخارج شدن‌ازحالت‌هیپنوتیزم دوباره پراکنده میشوند ولی‌هرواحدی مقداری ازتلقین را همراه خود دارد.

شکل۶۱ـحالت مغز بعدازهیپنوتیزم

این سه تصاویــر بخوبــی نشان میدهند که هیپنوتیزم « خواب » یا حــالتی از ناخود آگاهی نیست، بلکه هیپنوتیزم حالت «فوق تمرکز» مغز است. واین تصاویر نشان میدهند که چرا قدرت تلقین در حال هیپنوتیزم خیلی زیادتر از حالت بیداری است.

استفاده‌ای مهم از تمرکز فکر در امور اجتماعی

ازمطالعه مبحث تمرکز فکر باین نتیجه میرسیم که درصحنه اجتماع درمقابل افراد واشخاص، تنهاسخنان صحیح واستدلال‌برای مجاب کردن دیگران‌کافی‌نیست. اثر سخنان ما درطرف مقابل بسته باین است‌که تاچه اندازه قبلا فکرطرف مقابل را متمرکزکرده‌ایم بعبارت دیگر تــا چه درجه واندازه طرف مقابل خود را هیپنوتیزم کرده‌ایم . هرچه بیشتر فکر شنونده‌خود را متمرکزتر کرده باشیم ، بهمــان اندازه صحبت‌های ما بیشتر دروی اثر خواهدکرد .

مطالبی که در ذیل نوشته میشود ، تازگی دارد گردانندگـان‌احزاب ، وکلای مجلس، سخنرانان ، بـالاخره وزراء و وکلاء شاید از دانستن این‌نکته تازه‌بی‌نیاز نباشند .

اگر بخواهیم سخنان ماعمیق‌تر در ذهن‌شنونده فرورود باید قبلا فکر شنونده را بیشتر متمرکز کنیم

اگر یکی ازرؤسای احزاب، یایکی‌ازاستادان بزرگ سخن درجلسه سخنرانی برای‌شنوندگان‌صحبت کند،ممکن‌است‌بطورکلی‌شنوندگان‌فقط $\frac{1}{5}$ مطالب را جذب کنند،ولی‌اگرشنوندگان‌قبلاهیپنوتیزم‌شونداحتمال‌داردمثلا $\frac{4}{5}$ و شاید $\frac{5}{5}$ مطـالب را جذب کنند .

پس سخنران زرنگ ودانشمندکسی است‌که قبل ازشروع به‌سخنرانی وقبل ازبیان مطالب‌اصلی‌شنوندگان‌را هیپنوتیزم‌ویابعبارت دیگرفکر آنانرا«متمرکز»نماید.

برای‌هیپنوتیزم یاهمان متمرکزکردن فکر شنوندگان ، راههای مختلفی‌وجود دارد ، که به‌چند طرق آنها در ذیل اشاره میشود ، واین نمونه‌ها میتوانند بشما کنند که شما هم نسبت به‌هوش وابتکار خود نمونه‌های دیگری را بکار برید .

۱- نواختن ساز : من روزی میخواستم درباره قانون بازتاب شرطی دریك پادگان نظامی‌برای افسران ودرجه‌داران سخنرانی‌کنم ، یك درجه‌داری بودکه‌خیلی خوب ویلون میزد ، از فرمانـده پادگان اجازه گرفتم‌که سخنرانی خودرا بانواختن یك قطعه همایون یا دشتی با ویلـون شروع کنم . بعـد از نـواختن ویلون من سخنرانی خود را شروع‌کردم ، نتیجه سخنرانی عالی واعجاز انگیز بود زیرا قبلا ویلون توانست‌فکر شنوندگان را خوب متمرکز نماید. موسیقی بهتر ازشعروحرف فکر شنوندگان را متمرکز یاهیپنوتیزم مینماید .

۲- متمرکز کردن فکر بوسیله خواندن شعر : سخنران میتواندقبلا یکنفر را تعیین‌کندکه چندخط شعریا تصنیف‌را برای‌شنوندگان بخواند البته اگراین‌اشعار یاتصنیف بوسیله دخترخانمی خوانده شود ویا خواننده شعر ، خواننده‌ای حرفه‌ای وهمراه باساز باشد ، اثر بیشتری در ایجـاد تمرکز فکر شنوندگان خواهد داشت. و اگر سخنران به‌هیچکدام از اینها دسترسی نداشت ، خودش بهتر است سخنرانی خود را باچند سطرشعرجذاب ازحافظ یا سعدی یا دیگرشعرا آغاز کند.

۳ـ ایجاد تمرکز ازطریق خود شنوندگان : اگردرطرز نشستن‌شنوندگان تغییری حاصل شود فکرشان بیشتر متمرکز میشود ، وآن تغییر عبارت از اینست‌که شنونده اولا هرطورکه خودش راحت است درصندلی بنشیند ثانیاً سعی‌کندکه تمام عضلات دستها وپاهای خود را شل‌کند ، واگر درصندلی قدری فرورود رلکس‌بهتر انجام خواهد شد ، اگر شنونده چنددقیقه چشمهایش را به‌بندد وبه‌پاها ودستهاوتمام عضلات بدنش فکر کندکه دارند شل و وانهاده میشوند ، باینطریق تاچند درجه‌خود را هیپنوتیزم یعنی‌فکرش‌را متمرکزکرده است . این دستورات باید بوسیله‌سخنران داده شود.

درمحیط‌های ارتشی سخنرانیها اکثراً خشك وبدون مقدمه وبیشترجنبه‌دستور وفرامین دارد ، لذاگاهی‌اثر عمیق چندانی‌ندارد،واکثراً هنگام سخنرانی درسالن‌های بزرگ، درجه‌داران یاسربازان ته سالن خواب هستند .

دراکثر سخنرانیها ، اگر درپایان سخنرانی چند نفر انتخاب شوند و از آنها سئوال شودکه هرچه فهمیده‌اند ویاددارندبیان‌کنند ، من تصورنمیکنم نتیجه‌حداکثر از ۱۵ تا ۲۰ درصد تجاوزکند .

۴ـ ایجاد تمرکز از طریق‌گفتن جوك : برخی از استادان هنگام تدریس ویابرخی‌ازسخنرانان سخنرانی خودرا بایك داستان خنده‌داری‌که اصطلاحاً«جوك» میشود شروع میکنند ، البته این روش هم درایجاد تمرکز فکر بی‌تأثیر نیست .

۵ـدرجه‌شخصیت ایجادتمرکز میکند: درجه ومقـام سخنران هرچه بیشتر باشد ، درشنونده ایجادتمرکزفکر میشود. بعبارت‌دیگر هرچه‌درجه ومقام‌وشخصیت اجتماعی بالاتر باشد شنونده بیشتر هیپنوتیزم میشود .

مثلا ـ اثر سخنان یك سروان ، یك سرگرد ، یك سرهنگ یك تیمسار ، یك ارتشبد و بالاخره اثـر سخنان یک روحانـی بزرگ برروی یك عـده مستمعین ثابت نبوده و یکنواخت نیست ، هرچه درجه ومقام اجتماعی بالاترباشد، شنونده فکرش متمرکزتر شده وکلمات عمیق‌تر در ذهنش اثر خواهدگذاشت.

۶ـ گفتارهای رادیوئی : گردانندگان‌برنامه‌های‌رادیوئی ازاین رازبخوبی مطلع هستند،گفتارها ونصایح‌خود را باآهنگ‌های‌خوانندگان‌معروف شروع‌میکنند وبعداز چند دقیقه‌گفتار مجدداً برای‌جلب توجه وتمرکز فکر شنونده آهنگ‌دیگری

پخش‌میکنند، زیرا بخوبی‌میدانند که موسیقی‌اجباراً وناخودآگاه برای مغزواعصاب اشخاص اثر خاصی دارد که ایجاد هیپنوز وتمرکز میکند .

بسیار دیده شده است که گاهی نواختن آهنگ عده‌ای را بخنده وعده‌ای را به‌گریه واداشته است ودیگران را وادار نموده که هریك عکس‌العمل خاصی ازخود نشان دهند ، درست همین عکس‌العمل‌ها هنگام هیپنوتیزم دیده میشود ، یعنی وقتی خوابرو هیپنوتیزم‌میشود، خودبخودگریه میکند. علتش‌اینستکه فکرمتمرکزشده واز درگیریهای ، معنوی زمان حال‌رها میشود ودچار سیر قهقرائی میگردد ، ناراحتیها وتمایلات سرکوفته‌واحساسات‌واپس‌زده‌شده‌درگذشته جلوترمی‌آیند، عقده‌هاگشوده میشوندودرنتیجه احساسات‌خاصی به‌خوابرو دست میدهدواجباراً عکس‌العمل‌دست میدهد ،که این عکس‌العمل ممکن‌است‌گریه، خنده ، رقص، بحران وغش، دویدن، هوارکشیدن ، شکستن، کشتن وزدن ودریدن ونظایراینها باشد .

اگر سخنران بتواند ، فکر شنوندهٔ خود را خوب متمرکز کند ، در پایان میتواندنتیجه بسیارخوبی بگیرد وشنونده را بانجام هرعملی وادارکند، ویاافکارش را تغییر بدهد . درلحظه سخنرانی درجه تمرکز فکر بالااست ، ولی اگر سخنرانی ختم وچند ساعت یاچند روزی از آن بگذرد اثر سخنرانی کم‌کم نابود وفراموش میشود . سخنرانان زرنگ کسانی هستندکه باصطلاح معمول تاتنورگرم است نان‌را بپزند ، یعنی تاشنونده درحال هیپنوتیزم است وبیدار نشده است نتیجه‌گیری‌خودرا بنمایند .

استعدادشنوندگان درایجاد تمرکز فکر درمقابل سخنران‌متفاوت است،برخی زودو عمیق فکرشان متمرکز میشود، برخی‌خیلی دیروکم وبرخی‌هم اصلا فکرشان متمرکز نمیشود ، که در نتیجه یاچیزی از سخنرانی بیاد ندارند و عملی هم انجام نمیدهند .

تمرکز فکر در سخنرانی رموز وپیچیدگیها ، قواعد وقوانین خاصی دارد ، بدینمعنی اگرفکرشنونده متمرکزشود، ولی‌سخنان‌مخالف تمایلات منافع،تجربیات درونی وگذشته باشد ، عکس‌العمل مخالفی‌علیه سخنران نشان خواهد داد ، وممکن است در همان وسط جلسه یابعد از خاتمه سخنرانی مخالفت خود را ابراز نماید.

ارسطو میگوید : «لازم نیست بدانیم چه میگوئیم ،کافی‌است بدانیم چگونه

میگوئیم» واقعاً عبارت عمیق وارزنده است، اگرزیباترین ومستدل‌ترین بیانات اظهار شود ، ولی فکر شنونده ، متمرکز نباشد ، باچشمهای بــازنخواهد شنید و یا اثرش بسیارکم خواهد بود .

بهرحال واعظین مذهبی کم وبیش باین قوانین آشنا هستند ودر نتیجه آنچه که‌گاهی بیشتر مردمان را بسوی ادیان مختلف میکشاند موجب تغییر مذهب آنان میشود ، تأثیر پذیری آنهــا در مقابل تلقینــات واعظین است ، عوامل نظیر استعداد هیپنوتیزم شدن تــأثیر پذیری ، تلقین پذیری رابطه سخنان بــاتجربیات ، عواطف و احساسات درونی وگذشته شنونده ، چگونگی پرورش اجتماع ، انواع نیازهای عاطفی ، شکل وقیــافه سخنران که آیــا شبیه دوستان شنونده‌است یاشبیه دشمنان، آهنگ صدا ، نگاه وحرکات مطبوع یانامطبوع همه تارهای مرموزی هستندکه‌یك سرآن دردل شنوندگان وسرهای دیگرآن به‌تمام سرتاسر بدن سخنران یاواعظوصل است ، البته بااین‌عوامل بایستی وضع محیط ولباس وسقف و روشنائی ورنگها را اضافه‌کنیم . پس ملاحظه میفرمائیدکه درسخنرانی تنهاگفتن کلمات خوب‌واستدلال برای جلب‌توجه شنوندگان کافی‌نیست .

۷ـ نقش تمرکزفکردر انعقاد قراردادهای‌خصوصی ، عمومی،سیاسی: استعداد اشخاص در قبول عقاید طرف مقابل متفاوت است ، واین بستگی به وضع ساختمان‌عصبی، فکری، میزان‌تلقین پذیری، میزان‌معلومات وطرز تربیت‌خانوادگی، محیط اجتماعی، عقاید مذهبی ونظایرآن از یکطرف ووضع وخصوصیات ظاهری، شخصیت ، آهنگ‌صدا وچگونگی صحبت ومیزان اطلاعات ومعلومات طرف‌مقابل ازجهت دیگر دارد . از همه این عوامل میتوان‌برای جلب‌وتمرکز فکرطرف استفاده کرد وافکار خود را به‌او قبولاند .

یکی ازعواملی که بسیار مؤثر درجلب توجه‌وایجاد تمرکزفکر میباشدعبارت است از بکاربردن مطالبی که مطابق میل‌طرف‌باشد ، «دیل کارنگی» درکتاب آئین دوست‌یابی خود بتفصیل در اینخصوص صحبت کرده‌است، «للوید ژرژ» جوان ۲۷ ساله نماینده سیاسی‌انگلستان بمنظور عقد قراردادی مأمور میشودکه بانماینده‌سیاسی ۶۴ ساله فرانسوی صحبت‌کند. نخست تحقیق میکندکه این پیرمردکهنه سیاستمدار ازچه چیز خوشش میآید، معلوم میشود شکمواست وازغذاهای رنگارنگ خوشش میآید ، «للویه ژرژ» درحدود یکماه درباره غذاها مطالعه میکند ، و هنگام ملاقــات

ساعتها باهم درباره انواع غذا صحبت‌میکنند، درنتیجه‌افکار کهنه سیاستمدارمتمرکز وقرارداد پیشنهادی «للوید ژرژ» را امضاء میکند.

برای اطلاعات‌بیشتر میتوانید به‌کتاب رمزنفوذ در‌دیگران نوشته دیل کارنگی مراجعه‌کنید .

۸ـ ایجاد عشق و دوستی از طریق تمرکز فکر : درباره هریك‌ازمطالب یادشده میتوان کتاب جداگانــه‌ای نوشت ، ولی چون این موضوعات خــارج از بحث ما است ، لذا من خیلی باختصار فقط بآنها اشاره میکنم . بهرحال از تمرکز فکر یا بعبــارت دیگر هیپنوز میتوان درجلب عشق ودوستی استفاده‌کرد ، خواندن اشعار دلپسند ، نواختن ساز وصحبت‌کردن بــا دوست ومعشوق درباره آنچه دلش میخواهد عواملی هستندکه فکر را متمرکز وایجاد عشق و دوستی میکند. همچنین تعریف‌کردن دربــاره محسنات معنوی‌وزیبائیهــای ظاهری معشوق و دوست، عشق ودوستی آنها را جلب مینماید .

۹ـ رهبران، مدیران وفرماندهان: اگردرطرح‌ها وراههای رسیدن‌به‌هدف خود موفق نمیشوند ، بعلت‌کمی تمرکز فکر است ، و لااقل بایستی ۲ تا ۴ سال از محیط خارج شوند وتمرین تمرکز فکرکنند . بیاد داشته باشید ، که برخی‌ها دراثر ریاضت وتمرین تمرکز فکر پس از سالها بمرحله‌ای میرسند،که راه حل‌ها باصدای بلند بتوسط شعور باطن‌بآنها الهام میشود ، شبیه پیغمبر اسلام(ص) وبسیاری ازعرفا ومردان بزرگ ، ولی استعدادها متفاوت‌است بعضی‌ها ممکن است۴ ساله، بعضی‌ها ۲۰ ساله به چنین قدرت خارق‌العاده‌ای برسند ، اما آنچه مسلم است ، شما اگر حتی ۴۰ روز هم تمرین‌کنید . بــاندازه همان یك ماه به‌نتایجی میرسید که برایتان محسوس است .

۱۰ـ تغییر وضع‌ظاهر ایجاد تمرکزفکرمی کند: هرنوع‌تغییری درظاهر، اعم‌ازتغییرلباس‌یاموی سر، ریش‌وسبیل‌ایجاد تمرکزفکرمی کند، درنتیجه به‌شخص آرامش میدهد وتاحدودی تعادل روانی برقرارمینماید ، بلند یاکوتاه‌کردن موی‌سر، ریش وسبیل‌گذاشتن یا تراشیدن ریش‌وسبیل،تغییر درآرایش‌وپیرایش‌موهاوچهره واندام ولباس همه این‌قبیل تغییرات ایجاد تمرکز فکر میکند .

همچنین تغییر اثاثه ودکور منزل ، اسباب‌کشی، مسافرت ، تغییرمحل ومکان ایجاد تمرکز وآرامش عصبی مینماید .

بطور خلاصه «مدپرستی» طبق شرایطی خـوب است ، زیرا ایجـاد تمرکز وآرامش می‌کند ، ولی بدوشرط : اول اینکه جنبه افراط پیدانکند دوم اینکه‌ایجاد ضرر وزیان وخسارات مادی و پولی برای خانواده‌ها وشخص نداشته باشد .

نتیجه بحث درباره تمرکز قوای فکری

دربدو امر بنظر میرسد ، ماهیت هیپنوتیزم تمرکز فکر است ، و شاید بتوان گفت کلمه «هیپنوتیزم» که معنی آن «خـواب» است . اسم بی‌مسمائی است ، اگر بخواهیم این حالت مخصوص را نام گذاری صحیحی بکنیم باید ، این حالت را «سوپرکانسن‌تراسیون» یا «فوق تمرکز فکر» بنامیم ، زیرا هیپنوتیزم خواب نیست خواب حالتی است‌که بعداز تمرکز فکر به‌خوابرو تلقین میشود . وحـال اگر این حالت بخصوص را که ما مجبوریم بهمان عنوان هیپنوتیزم بنامیم ، باین دلیل است که همه مردم جهان باین اسم (هیپنوتیزم) عادت‌کرده‌اند .

بعقیده من اگربگوئیم ماهیت هیپنوتیزم «تمرکز فکر فوق‌العاده» است،بهتر از ماهیت مغناطیسی ، تلقین ، بازتاب شرطی است ، گـرچه اخیراً این نظریه نیز تغییر کرده است‌وبرخی میگویند ماهیت‌هیپنوتیزم «سیرقهقرائی» است ، یعنی‌شروع تمرکز با شروع سیرقهقرائی روانی یکی است ، بعبارت دیگر وقتی «سیر قهقرائی روانی» شروع میشود تمرکز نیز آغاز میگردد . حال به‌ببینیم «سیر قهقرائی روانی» که اصطلاح جدید ، درباره ماهیت هیپنوتیزم است چه میباشد .

پایان بخش چهارم

بخش چهارم

عقیده طرفداران «سیر قهقرائی روانی»[1] درماهیت هیپنوتیزم

■ هیپنوتیزم یعنی «بازگشت به‌قهقرا»

■ کشف قاره‌ای تازه‌بنام «ناخودآگاهی»

■ قصورعقل‌واراده ورد عقاید ارسطو،افلاطون، سقراط وسایردانشمندان طرفدار عقل واراده.

بعداز پیدایش وتـوسعه وتکمیل روانکاوی ، عقیده تازه‌ای درباره مـاهیت هیپنوتیزم بیان شد ،که این عقیده جدید عبارت از بازگشت به‌گذشته میباشد، یعنی وقتی سوژه هیپنوتیزم میشود ، معنی‌اش اینست‌که ، افکار وروان او شروع میکند به‌سیر قهقرائی پیمودن، یعنی‌بعقب‌برگشتن ، مثلا اگرسوژه بیست ساله است،هنگام هیپنوتیزم بزمان طفولیت باز میگردد ، بعبارت دیگر بحالت ابتدائی واولیه رجعت میکند . البته سیرقهقرائی‌باتجدید خاطرات وبیاد آوردن خاطرات نباید اشتباه‌شود، بدین معنی‌که وقتی «خوابرو» هیپنوتیزم میشود ، ممکن است سه وضعیت رابوجود آورد .

۱ـ به «خوابرو» تلقین میشود که مثلا خاطرات سن پنج سالگی خود را بیاد بیاورد ،که دراینحالت سوژه در سن وزمان حال خود مثلا ۳۰ سالگی است ، ولی خاطرات پنج سالگی را بیاد میآورد .

۱ـ Regression

۲ـ وضعیت دوم اینکه به«خوابرو» تلقین‌میکنیم که هم‌اکنون پنج ساله‌است در این حالت اگر از خوابرو بپرسیم که چند ساله هستی میگوید من‌پنج ساله‌ام ، در این وضعیت جسم وروان وخاطرات خوابرو تماماً بحالت گذشته برگشته است ، در نتیجه عیناً حرکات ورفتار پنج سالگی خود را تکرار خواهد کرد .

۳ـ گاهی ممکن است خوابرو درك کند که در سن سی سالگی است ، ولی میگوید ، من احساس میکنم که احساسات وافکارم شبیه کودکان شده است ـ منظور از اصطلاح «سیرقهقرائی» دو حالت اخیر است

این بحث سیرقهقرائی بسیار جالب وشیرین ودرعین حال اگر خوب تشریح وبیان نشود ممکن است خواننده را به اشتباه بیندازد ، زیرا ممکن است خواننده تصورات زیر بنظرش بیاید :

ممکن است تصور کند منظوراز سیرقهقرائی اینست که سوژه درحال هیپنوز خاطرات زمان طفولیت را بیاد میآورد ویاممکن است خواننده تصور کند که منظور از سیر قهقرائی اینست که سوژه سال بسال بعقب میرود وخاطرات سال‌بسال را بیاد میآورد مثلا اول خاطرات ۱۹ سالگی وبعد خاطرات ۱۸ سالگی و بعد ۱۷ سالگی وبعد ... خاطرات ۵ سالگی را بیاد میآورد .

مفهوم‌عمیق‌تر سیرقهقرائی اینست که‌سوژه بحالت غریزی ووحشی‌وحیوانی وباطنی خود برمیگردد ، تبدیل بانسانهای اولیه میشود ، تبدیل بانسان آزاد میگردد که هیچ‌نوع تعلیم‌وتربیتی‌ندارد ، بعبارت فنی‌وعلمی‌ازقید«سوپراگو» یافراخود رها شده وبسوی «اید» یا «او» میرود .

حالا برای اینکه این‌بحث خوب روشن شود، من ابتداء بطور ساده‌ومختصر وشیرین اساس روانکاوی راکه تقریباً برمبنای شعور باطن قرار دارد تعریف میکنم حال به‌بینیم شعور باطن چیست ؟

مقدمه اول

شعور باطن یعنی چه

اگر بدن انسان را به‌کره زمین تشبیه‌کنیم شعور باطن قاره جدیدی بود که فروید روانپزشك اطریشی آنراکشف کرد .

کشف این قاره جدیدکه بنام شعور باطن یا ناخودآگاهی است ، به چه درد میخورد وچقدر ارزش‌دارد ؟

ارزش این قاره بنام شعور باطن آنقدر زیاد است که درباره آن میتوان گفت که کوههای آن همه ازالماس وزمرد وخاك آن ازطلا تشکیل شده وجنگلهای آن همه ازاشرفی درست شده ودریاها ورودخانه‌های آن همه مملو از یاقوت است.

آیا لازم نیست قاره باین عظمت وارزشمندی را خوب بشناسیم ؟

حالا باهم قدم بقدم دراین قاره جدید در دنیای درون آدمی پیش خواهیم رفت.

انرژی روانی وفکری شما صد واحد است ، ولی شاید بیش ازنود واحد آن درقید وبندهای دنیای درون شما محبوس هستند ، وشما هرقدر در این سرزمین بنام دنیای درون پیش بروید یکایك زندانهارا دراعماق تاریکی دنیای درون یافته ونیروهای زنجیر شده خود را از زندانها آزاد خواهید کرد . درنتیجه استعداد جسمی وروانی وفکری شما بطور اعجازانگیزی روبفزونی خواهد گذاشت.

مقدمه دوم

شکست عقل و اراده

رد عقاید ارسطو ، افلاطون ، سقراط وبسیاری ازفلاسفه ودانشمندان دیگر .

ای عقل بروبرو که امشب شادم   از شر حساب غلطلت آزادم
بیچارگی من آن زمان گشت شروع   کزجهل به‌چنگ تو اسیرافتادم

باپی‌بردن به‌اسرار درون ، اگربگوئیم عقل واراده کهنه ودمده شده است ، و اگر بگوئیم عقل واراده شکست خورده استسخنی بگزاف نگفته‌ایم ،زیرا آنقدرها هم که تصور میشد عقل‌واراده ومنطق درسرنوشت، اعمال ورفتار وفعالیت بشر مؤثر نبوده است . زیرا نیرو وعامل دیگری در اعماق درون بشر بوده که قدرت آن در فرمان دادن به اعمال ورفتار بشریت خیلی قویتر ازعقل و اراده ومنطق بوده‌است .

دانشمندان اززمانهای بسیارقدیم تابدو پیدایش اسرار دنیای درون‌یعنی‌اسرار شعور باطن یاهمان ناخودآگاهی ، انسان را موجودی عاقل ومنطقی‌تصور میکردند درحالیکه امروزه روانکاوان معتقدند که برخلاف تصور وعقاید فلاسفه قدیم نظیر سقراط، افلاطون وارسطو انسان موجودی‌احساسی‌است وعقل ومنطق خیلی کم در زندگی او دخالت دارد .

هم‌اکنون خود شما شاید تصور میکنید که هرکاریکه بشر میکند ازروی عقل واراده وسنجیده است ، بااین حساب افراد حسود ، دزد ، دروغگو ، خودپرست،

عوام فریب، کلاهبردار ، دورو، کینه‌توز، لاقید ، تنبل، اغفالگر ، ریاکار ومنحرفین جنسی وبالاخره همه وهمه نظیر آنها مقصر ومسئول هستند ، درحالیکه طبق نظریه جدید روانکاوی این قبیل اشخاص مقصرومسئول نیستند بلکه افرادی هستند که‌مبتلا به‌بیماریهای روانی میباشند .

گرچه فلاسفه قدیم‌نظیرسقراط، وبخصوص‌افلاطون بطورغیرمستقیم‌اشاراتی درباره ضمیر ناخودآگاهی دارند . ولی آن نظرات اولا کامل وقطعی نبوده‌اند ثانیاً عقیده نداشتند که ضمیرباطن، نیرومندتر ازعقل وفکر واراده یعنی خودآگاهی‌باشد.

در این باره فعلا من فقط یك مثال میزنم، ولی در پایان این مبحث مثالهای زیادتری خواهم‌آورد .

به‌این‌نظریه‌دقت‌کنید

بنابر نظریه روانکاوی اگر«لی‌بیدو »[1] درلثه دندانهای طفل تثبیت شود،طفل شروع به‌گازگرفتن ودندان زدن میکند و در چنین وضعی از شکستن و پاره‌کردن ودریدن لذت میبرد ، واین طفل درسن بزرگی اگر بیسواد باشد ، ممکن است پس ازکارکردن درشغل‌های متفاوت ، خیاطی یاقصابی را انتخاب نماید ، زیرا هردو با دریدن وپاره‌کردن سروکار دارد ، وچنانچه شخصی بپرسد که چرا قصابی یا خیاطی را انتخاب کرده‌ای ، استدلال خواهد کرد که باتعقل وتفکر و مشورت دیگران بعلت مفید بودن برای مردم وخودم این شغل را انتخاب کردم وممکن است دلائل‌دیگری نیز ارائه بدهد ودر ضمن نباید فراموش‌کرد که چنین شخصی برای چاقوکشی و آدم‌کشی وضرب وجرح بطور ناخودآگاه استعداد و آمادگی زیاد دارد ، بنابراین اگردرمحیط نامناسبی قرارگیرد اجباراً وناخودآگاه مرتکب ضرب وجرح و احیاناً آدم‌کشی‌خواهد شد .

حال اگر چنین طفلی دربزرگی‌باسواد شود باحتمال زیاد پس از تفکروتعقل ومشورت زیاد بسوی جراحی‌خواهد رفت واین پزشك جراح تصورخواهدکرد که بکمك عقل ومنطق جراحی را انتخاب‌کرده است .

البته عقیده من این نیست که تمام جراحان و قصابها و خیاطها و چاقوکشها وجلادها صد درصد کسانی‌بوده‌اند که درزمان طفولیت «لی‌بیدوی»آنها درمرحله‌لثه

۱ـ «لی‌بیدو» درصفحات بعد تعریف خواهد شد .

و دندان تثبیت شده است ، نسبت استثناء این‌مسئله زیاد است ، و نقش« لی‌بیدو » در تعیین سرنوشت‌بسیار و یکی ازعوامل مؤثر و کمك‌کننده است ، و عواملی دیگر نظیر تربیت مجدد ، تأثیرمحیط و اجبار ونظایر آن ممکن است بحکومت« لی‌بیدو» کمك‌کند ویا نقش آنرا بی‌اثر نماید . بعلاوه درهرمرحله‌ای از زندگی ممکن‌است رویدادهای زندگی درلحظه ایجاد تمرکز فکر اثراتی مثبت یامنفی درناخودآگاهی باقی‌گذارده ،که اجباراً درمراحل بعدی زندگی بشکل‌انجام اعمال‌خاصی‌ظاهرشود.

بهرحال پس ازبیان ایندو مقدمه‌باصل مطلب که عبارت از تعریف شعورباطن است میپردازیم . این بخش به‌پنج فصل زیر تقسیم میشود :

فصل اول ـ تعریف شعورباطن وخصوصیات آن

فصل دوم ـ تعریف «لی‌بیدو» وتأثیرآن درپی ریزی سرنوشت انسانها.

فصل سوم ـ تعریف«نهاد»، «خود» ، «فراخود»

فصل‌چهارم ـ تعریف‌مکانیسمها یاساز وکارهای دفاعی

فصل پنجم ـ تعریف‌تسلسل سیرقهقرائی

فصل اول ـ تعریف شعور باطن وخصوصیات آن

در اندرون من خسته دل ندانم کیست

که من‌خموشم واودرفغان ودرغوغاست

- **این دکتر جراح هروقت دوخط موازی می‌دید غش میکرد.**
- **داستان کارمندی‌که ناخودآگاه قادرنبود از زن خود یك‌لحظه جدا شود.**
- **داستان کارگر مکانیکی‌که قادر نبود لباس زنانه نپوشد.**
- **داستان اعجازانگیز، شیرین وشیدنی «ناخودآگاهی».**

داستان دکتر جراح ودوخط موازی

این واقعه ایراکه من‌بیان میکنم ازکتاب روح وتن‌آدمی نقل شده‌استوشاید شما آنرا قبلامطالعه ویافیلم آنرا دیده باشید. این استاد طب یك دکتر رشیدوخوش قیافه‌است.

بـاوجودیکه جوان بود خیلی سریع ترقی کرده بود ، هم استاد مدرسه طب وهم رئیس بخش جراحی آن بیمارستان بود وماجرا ازآنجا آغازگردید .

وضع این استاد طوری‌بودکه مورد حسدهمکارانش واقع شده بود. تخصص این دکترجوان درجراحی‌استخوان (اورتوپی‌دیك) بود عملهای جراحی‌قابل‌توجهی میکرد ازجمله پاهائی‌که مادرزادی کج هستند وبسمت تو یا بیرون منحرف شده‌اند با عمل جراحی‌صاف میکرد.

حادثه اتومبیل[1]

یکروز خانم مسنی‌را که دریك حادثه اتومبیل‌قسمتی‌ازاستخوان ران خود را از دست داده‌بود به‌بیمارستان آوردند وبناشدجراح باقراردادن دوقطعه فلزدرطرفین استخوان او این عیب را رفع‌کند . در واقع استخوان او را بافلز وصله‌کند .

برنامه عمل چیده شد وعمل شروع‌گردید دکتریکی از میله‌های فلزی را کار میگذارد ومیله دومی راکه برمیدارد ودر طرف دیگر بموازات میله اول قـرار دهد ناگهان دنیا در نظرش تیره و تـار میشود سرش دوارپیدا میکند دستش میلرزد ، مته جراحی از دستش بزمین میافتد وعمل جراحی تاآوردن مته‌ی دوم متوقف‌میشود .

مته‌ی ضد عفونی شده جـدید را میآورند بدست جراح میدهند بـازهمینکه میله‌های فلزی را موازی هم‌قرار میدهد بازحالش دگرگون شده عرق سردبربدنش می‌نشیند و سرگیجه پیدا میکند . این بـار نه‌فقط مته جراحی از دستش میافتد بلکه خودش هم میافتد ونقش زمین میشودناگهان اوضاع اطاق عمل‌آشفته میشودوجراح را از اطاق عمل خارج میکنند .

مریض‌که سرتاسرران اوتا استخوان شکافته شده بود در نتیجه این پیش‌آمد بدون جراح میماند .

دکترهای جوان وتازه‌کارکه به‌جراح‌کمك میکردند قادر بادامه آن عمل مهم نبودند فوری‌تلفن میزنند ، جراح دوم برای‌کمك میخواهند جراح دوم میرسدآماده میشود وعمل را ادامه میدهد ولی چون عمل مدت زیـادی طول میکشد و از طرفی مریض هم مسن بوده است در زیر بیهوشی طولانی طاقت نیاورده جان میدهد .

۱ـ ازکتاب روح وتن‌آدمی نوشته دکتربدیع‌زاده

سرنوشت جراح

حالا باهم بداخل بیمارستان برویم وببینیم چه برسر دکتر جراح آمده است.

دکتر دربیمارستان بستری میشود . معاینات و آزمایشهای مفصل و گوناگون از او بعمل میآید ولی تمام دکترها متفق الرای نظر میدهند که هیچ ضایعه و بیماری ندارد وبه‌اصطلاح تصدیق صحت مزاج او صادر میشود .

دکتر یکساعت بعداز آن‌واقعه کاملا حالش به‌حال اولیه برمیگرددو کوچکترین ناراحتی دراو باقی نمیماند .

شایعات ـ فردادربیمارستان‌شایعاتی‌شنیده میشود که دکتررئیس‌جراحی‌چون نتوانسته‌است عمل‌خودرا بخوبی انجام دهد این عدم موفقیت‌سبب ناراحتی اوشده وحالش بهم خورده است .

همکارانش نیز از حسادت قضیه را این چنین جلوه میدادند و شایعات را تأیید میکردند ولی بعضی بااین نظرمخالف بودند .

رأی شورا ـ برای حل‌این‌مسئله دربیمارستان شورائی‌از کلیه دکترها تشکیل میشود تاتکلیف را روشن کنند که آیا دکتردرفوت بیمارمسئول‌بوده‌است‌یانه. اعضاء شوراکلا رأی‌میدهند که دکترغفلت کرده‌است وباید ازریاست جراحی‌معزول گردد.

رأی مخالف ـ بین‌اعضای شورا فقط یك‌نفرمخالفت میکند اویك خانم‌دکتر ومتخصص‌روانپزشکی بیمارستان بوده است.

خانم دکتر جداً بانظر کلیه اعضای‌کمیسیون مخالفت میکند ونظر میدهد که این تصمیم خیلی عجولانه است ومیگوید احتمال دارد یك عارضه روحی سبب این پیش‌آمد برای دکتر جراح‌شده باشد پیشنهاد میکند که یکماه باومهلت دهند وشخصاً تقبل میکند که این نکته ابهام را از پرونده‌ی دکتر حذف نماید و روشن سازد آیا دگرگونی حال دکتردرنتیجه بهانه یاترس ازنقص‌عمل جراحی بوده یاعارضه‌روحی وعلت دیگر داشته است .

شایعات جدید ـ چون خانم دکتر،جوان وخوش‌قیافه‌بوده‌است وجانبداری علنی‌وجدی‌از آن جراح‌جوان(چه درشورا وچه درخارج)میکرده‌است دربیمارستان شایع میشودکه طرفداری‌هائیکه خانم دکتر از جراح میکند پایه عشقی دارد و باو علاقمند است.

درضمن علی رغم همه شایعات این دو نفر جداً بهم علاقه پیدا میکنند و باصطلاح بایکدیگر گرم میگیرند .

چراغ زیبای اطاق ـ یك هفته از این ماجرا میگذرد و یك شب رئیس بیمارستان مجلس مهمانی ترتیب میدهد . همه را دعوت میکند . در میان دعوت شدگان خانم دکتر و دکتر جراح جوان هم دیده میشوند .

اطاق مهمانخانه خیلی زیبا بود و همه مشغول تماشای اطاق بودند آن دکتر جراح هم همچنان مشغول تماشای اطراف و تزیینات اطاق بود در این موقع چشمش بسقف اطاق میافتد ، می بیند که دورج چراغ موازی مهتابی خیلی قشنگ بچشم میخورد که در سرتاسر سقف اطاق کشیده شده بود دکتر ، یعنی همان جراح جوان موقعیکه بسقف اطاق نگاه میکرده ناگهان حالت بهتی باو دست میدهد خیره میشود وطوری بسقف اطاق مات زده نگاه میکرده است که نظر همه را بخود متوجه میسازد. همینطور که خیره بسقف نگاه میکرده است چشمهایش گردش کرده وسرش گیج میخورد و باز نقش برزمین میشود عیناً حالتی مشابه وضعی که دراطاق عمل برای او رخ داد خلاصه غش میکند کارهائی برایش انجام میدهند وبهوش میآید . ایندفعه نیز که حالش وخیم بوده است در بیمارستان بستری شده معاینات تکرار میشود و کوچکترین عیب و نقص جسمانی دروی پیدا نمیکنند .

از این پس دکتر ناراحتی‌های دیگر نیز پیدا میکند و وضع روحی او طوری تغییر میکند که از انجام کارهای بیمارستان و مدرسه طب عجز نشان میدهد اجباراً کناره گیری میکند .

خانم دکتر که شکش دربیماری روحی دکتر به یقین تبدیل شده بود از دکتر تقاضا میکند که بمطب او برود و رسماً مانند یك بیمار تحت معاینه و معالجه قرار گیرد دکتر قبول میکند و بمطب او میرود . معاینات روانکاوی انجام میگیرد .

یکی دوساعت آنروز وقت صرف میکنند و گفتگوها میکنند ولی نه فقط نتیجه نمیگیرند بلکه حال دکتر رو بوخامت هم میرود .

دنباله معالجه :

خانم دکتر از معالجه دکتر مأیوس نشده بود وهمیشه بفکر بود راه چاره پیدا کند. همانطور که بیان شد این دو نفر باهم معاشرت میکردند و گاهی هم گردش میرفتند تا

آنکه یکروز که دونفری درایستگاه راه آهن بودند خانم دکتر متوجه میشود که حال دکتر دارد بهم میخورد می‌بیند که دکتر خیره خیره خط آهن نگاه میکند و حالت مخصوص شبیه حالتی که در آنشب بسقف اطاق نگاه میکرد باو دست داده بود. متوجه میشود که نزدیك است که حال دکتر دوباره بهم بخورد فوری اورا تکان میدهد ودکترهم خودش میگوید که بیا از این‌جا برویم ـ میگوید عجیب است چرا من نمیتوانم باین خط‌آهن نگاه‌کنم چشمهایم‌سیاهی میرود خانم دکتر آنروز کشف میکند ومیفهمد که وقتی دکتر به‌خط آهن نگاه میکند حالش دگرگون میشود دراین موقع بخاطر میآورد که‌چراغهای سقف اطاق هم دورج چراغ موازی مثل خط‌آهن بوده است باز فکرمیکند بیادش می‌افتد که موقع عمل‌جراحی نیز دومیله فلزی‌راکه بسراستخوانها نصب میکرد آن دو میله درحال موازی قرارگرفته بوده است وسبب بروز عارضه روحی‌گردیده است فکر میکند اینها باهم باید ارتباط داشته باشد.

دکتر را دوباره بجلسه دوم روانکاوی دعوت میکند و بعداز تجسسهای زیاد بالاخره معلوم میشود که دکتردرحدود ۲۰ سال پیش‌روزی اسکی رفته وموقع‌بازی کردن برادر کوچك‌سه ساله‌خود راکول‌میکندو ازبالای کوه‌سرازیر میشودوبسرعت پائین میآید و وسط راه پایش میلغزد و زمین میخورد بچه از کولش پرت میشود وسرش بنوك کفش اسکی میخورد وجان می‌سپرد. در واقع جسد بچه بیجان رااز میان دوشیار موازی مسیراسکی برمیدارند.

نتیجه داستان

ازواقعه وحادثه فوق‌نتیجه میگیریم‌که یك عامل درونی یك قدرت ونیروی باطنی، این‌دکترجراح رابرخلاف میل واراده‌اش وادار مینمود که غش کند، واین نیروی ضمیری عامل موجود درناخودآگاهی یا شعور باطن است.

کارمندی‌که نمیتوانست ازخود جدا شود[1]

یکی ازکارمندان ادارات انگلستان علاقه خاصی به‌زن خود داشت و هیچگاه نمیتوانست‌حتی یك‌لحظه اززن خوددور شود، هرروز صبح زنش باماشین‌شوهرش را باداره میبرد و دربازگشت هم حتماً میبایستی زن باداره برود وشوهرش را همراه خود بیاورد، روزهای تعطیل هم دائماً وهرلحظه نزد زن خود بود، قادر نبود حتی

۱ـ ازمجله مدیکال هیپنوز انگلستان ترجمه کابوکه

چند دقیقه از زنش دور باشد ، این موضوع موردگفتگو وتمسخر رفقایش شده بود واین مرد همه رفقایش را از دست داده بود ، زیرا هیچگاه نمیتوانست شبی‌را دور از زنش بـارفقایش بتفریح و گردش برود ، این شخص در انگلستان بتوسط دکتر متخصصی ، هیپنوتیزم‌شد وعلل‌علاقه خاص وی به‌زنش معلوم گردید این‌آقای کارمند وقتی سیزده ساله بود بعلل اختلافات خانوادگی مادرش از خانه فرارمیکند ودرسن ۲۴ سالگی در زمان جنگ ، درجبهه جنگ نامه‌ای دریافت میکند ،که نامزدش نیز وی راترك گفته وباشخص دیگری ازدواج کرده است، دوحادثه‌فرارمادر وترك نامزد درضمیر تاریك این شخص بـاقی بوده وناخود آگاه میترسیده که زن فعلی‌اش نیز وبراترك کند .

نتیجه :

بازهم ازواقعه وحادثه فوق نتیجه میگیریم، که‌یك عامل درونی یك‌قدرت ونیروی باطنی این آقای کارمند رابرخلاف میل واراده‌اش وادارش میکرده که نتواند یك لحظه دوری زنش راتحمل کند واین‌نیروی ضمیری همان‌عامل موجود درناخودآگاهی یا شعور باطن است.

کارگر مکانیکی‌که لباس زنانه می‌پوشید[1]

کارگرمکانیکی وقتی‌ازمحل‌کار به‌خانه بازمیگشت ، درداخل‌خانه، لباس‌زنانه میپوشید و وقتی هم‌که عازم رفتن بمحل‌کارمیشد ، در زیرلباسهایش‌ازپیراهن‌خواب وشورت وکرست‌های زنانه‌استفاده میکرد.درتمام دوران‌ازدواج این‌موضوع‌موجب اختلاف خانوادگی‌ونزاع بین‌زن وشوهربود، و زنش‌اعتراض‌میکرد ولی‌مردجواب میدادکه من‌قادرنیستم‌لباس‌زنانه نپوشم، من‌تصورمیکنم خداوند مرا باتمایلات زنانه آفریده‌است،زنش‌میگفت‌اگراینطوراست‌شمابایدبپزشك‌مراجعه‌کنی،ولی‌مردمراجعه بپزشك را بی‌نتیجه میدانست، این‌اعتراضات واختلافات وجود داشت تاموقعیکه زن حامله شد وبه‌بهانه اینکه باچنین وضعی،انحرافی درتربیت‌کودك حاصل خواهد شد مرد را مجبور کرد که به‌پزشك مراجعه نماید ، ولی پزشك پس از معاینات لازم‌این آقای‌کارگر مکانیك‌را راهنمائی‌کرد‌که به‌روانپزشك مراجعه کندبالاخره هیپنوآنالیز قضیه را روشن نمود . این آقای مکانیك وقتی درسن‌شش سالگی بود ، خواهرپنج

۱ـ از مجله مدیکال هیپنوتیزم انگلستان .

ساله‌ای داشت ، و پدرش باین خواهرپنج ساله بیش از اندازه توجه مینموده است وقتی بمنزل میآمده برای دختر ۵ ساله‌اش اسباب بازی وشیرینی ومیوه میآورده در حالیکه درهمان لحظه پدر بتصور اینکه پسرش خشن وورزشکار تربیت شود باوی باخشونت رفتارمیکرده ، برادر وقتی یك‌چنین توجه وپذیرائی را درموردخواهرش مشاهده مینمود آرزو میکرد که ای‌کاش منهم دختر بودم ، روی این اصل دختربودن را بهتر ازپسر بودن میدانست ، وهرلحظه آرزومیکردکه ای کاش منهم دختربودم.

ازقضــا این پسربچه شش ساله چند نفر دوست وهمبازی پسر ودختر داشت یکی از همبازیهایش دختر نه‌ساله‌ای بود، هروقت برای بازی بمنزل دوستش‌میرفت این دوست دخترلباسهای دخترانه خود را به‌تن‌این پسرشش ساله میکرد وباهم‌جلو آئینه بازی میکردند ومیرقصیدند ، روزی برای بــازی به‌جنگل رفته بودند ، هنگام بازگشت باران شروع میشود، دختر بچه نه ساله ژاکت دخترانه خود را از تن در میآورد وبه‌تــن پسر شش ساله میپوشاند ، و وی را در نقطه‌ای روی زمین می‌نشاند ودرحال رقص اطرافش دایره‌وار میچرخد ومشغول خواندن ترانه‌ای نیز میشوداین وقایع‌تلخ وشیرین زمان کودکی درقسمت تاریك‌ذهن این‌آقای مکانیك ۳۰ساله‌باقی مانده بود ، وناخودآگاه تمایلی شدید بپوشیدن لباسهای زنانه نشان میداد البته‌بعداز چند جلسه هیپنوآنالیز معالجه میشود .

نتیجه

ازواقعه وحادثه فوق نتیجه میگیریم، که‌یك عامل‌درونی، یك قدرت ونیروی باطنی این‌آقای‌کارگرمکانیك رابرخلاف‌میل واراده‌اش وادار مینموده‌که‌لباس زنانه بپوشد واین نیروی ضمیری همان عامل موجود درناخودآگاهی یا شعور باطن است.

طبقات سه‌گانه شعور

از سه واقعه و حادثــه فوق میتوانیم نتیجه بگیریم که خاطرات سه طبقه اند یك طبقه خاطرات کاملا فراموش شده ، که قادر به یــادآوری آن خاطرات نیستیم طبقه دوم خاطراتی‌که میتوانیم بیاد بیاوریم ، طبقه سوم زمان حال وآگاهی فعلی.

تشبیه درجات شعور به‌نور چراغ قوه‌دستی

اگر نور چراغ قوه دستی را دراطاق تاریك برروی دیوار بیفکنیم سه درجه

ازروشنائی مشاهده میشود، یك قسمت کاملا روشن، قسمت دوم که دراطراف قسمت اول قرار دارد نیمه روشن ویك قسمت کاملا تاریك، این قسمت کاملاتاریك را میتوان معادل کاملا تاریك ذهن یعنی خاطرات کاملا فراموش شده دانست، قسمت دوم، یعنی قسمت نیمه‌روشن‌را میتوان معادل خاطراتی دانست که باکمی تلاش و کوشش میتوان به‌یادآورد وقسمت مرکزی یاکاملاروشن‌را میتوان‌معادل زمان‌حال که‌بیداری‌وهشیاری است دانست.

سخنانی راکه الان میگویم ، وکاریراکه الان انجــام میدهم شعور آگاه من است که بزبان انگلیسی «کان شس‌نس»[1] میگویند، که ترجمه‌های مختلفی از آن‌شده است بعضی‌ها«خودآگاهی»بعضی‌ها «وجدان آگاه» بعضی‌ها«خواستی» برخی«ضمیر روشن» وبعضی دیگر «شعور ظاهر» ونظایر آن ترجمه کرده‌اند .

کارهائی‌راکه یکساعت قبل‌یاصبح یادیروز یاهفته‌هاوماههای قبل‌انجام داده‌ام که بسهولت‌میتوان بیادآورد، شعورنیمه‌آگاه‌است که‌به‌انگلیسی«سب کان‌شس‌نس»[2] میگویند وبه‌نیمه‌آگاهی، شعورنیمه ظاهر و وجدان نیمه‌آگاه ترجمه شده است.

کارها وافکاریرا که فراموش کرده‌ام ونمیتوانم بیاد بیاورم بعلاوه همه غرایز و تمایلات شعور ناخودآگاه من است که بانگلیسی «آن‌کان‌شس‌نس»[3] گفته‌میشود وبه‌ضمیر(ناخودآگاهی) (شعورباطن) (وجدان مغفوله) ترجمه شده‌است.

تاثیر هریك از درجات آگاهی

فروید معتقد است $\frac{۴}{۵}$ یا بعبارت دیگر ۷۵٪ از حرکات ، رفتار، طرزتفکر، نقشه‌ها ، تصمیمات‌زندگی مابتوسط فرمان‌قوی ولی‌مخفی «ضمیر ناخودآگاه»انجام میگیرد . قدرت شعورآگاه، یاعقل‌ومنطق درمقابل‌ناخودآگاه بسیار ضعیف‌وبیمقدار است ، اکثراً ودر اغلب اوقات شعور آگاه ما ، عقل ومنطق مــادستورات وفرامین شعور باطن را تأیید وتصویب میکند .

تشبیه درجات آگاهی به‌کوه یخ

اگرکوه یخی را در دریا شناور دیده باشید ، ملاحظه کرده‌اید که نصف‌بیشتر آن در زیر آب وفقط قسمت کوچکی از کوه‌یخ خارج‌آب است، آن‌قسمت بسیار بزرگ کوه یخ که در زیر آب مخفی وناپیدا میباشد بمنزله ضمیر نــاخودآگاه وآن قسمت‌کوچك که ظاهر است ودیده میشود شبیه خودآگاه میباشد .

۱ــ Consciouseness ۲ــ Subconsciosness ۳ــ Unconsciousness

تشبیه شعور به کالسکه

فروید پدر پسیکانالیز شعور مارا تشبیه به کالسکه‌ای مینماید . دو اسب قوی کالسکه را فروید معادل نیروی ناخودآگاه میداند که این اسبهـای قوی ، سر کش وعاصی هستند، وقادرند کالسکه را با کالسکه چی‌اش بهرطرف که بخواهند بکشند، فرویدکالسکه‌چی را معادل شعور آگاه میداند ، زیرا شعور آگاه ماحتی‌المقدور ، همیشه و هرلحظه مراقب تمایلات و خواسته‌های سرکش‌ما است ، شعور باطن مـا میخواهد هر کار که دلش‌میخواهد انجام بدهد، قوانین‌وقیود اجتماعی رابرهم‌بریزد، ولی‌شعور ظاهرما که بمنزله‌همان کالسکه‌چی‌است‌اسبهای قوی‌یعنی ضمیرناخودآگاه را هدایت میکند .

کارهای حیرت‌انگیز وباورنکردنی دستگاه «ناخودآگاهی»

بشتاب پی‌دیده گشودن‌خود را   زنگار ز آینه زدودن خود را

۱ـ ناخودآگاهی دستگاه عکسبرداری

چشمهای ماهرچه راکه از زمان طفولیت‌دیده وحالا می‌بیند ودرآینده‌خواهد دید ، شعورباطن همه را مانند دستگاه فیلمبرداری ضبط کرده ودرخود نگاه میدارد. مثلا چنانچه یك صفحه روزنامه بدیوار آویخته شده باشد ، نگاه مافقط از روی‌آن بسرعت عبور میکند . تمام مطالب روزنامه مانندصفحه عکاسی درضمیرناخودآگاه مانقش می‌بندد .

« گابریل دلان» دانشمنـد فرانسوی در کتـاب خود در یك مبحث راجع به‌هیپنوتیزم مینویسد: یکی از هیپنوتیزورهای فرانسوی خانم‌خود را هیپنوتیزم کرد، آن زن درحال خواب‌گفت ، یکی از فامیل‌های خانوادگی ما فوت‌کرده است،بعداً وقتی تحقیق شد ، معلوم گردید،که عصر همانروز ، روزنامه فروش روزنامه‌راآورده واین روزنامه‌بدیواراطاق‌آویزان‌بوده‌است، وخانم یادشده هنگام‌عبورومروردراطاق بطوراتفاقی‌وسطحی‌چشمش‌به‌صفحه‌این‌روزنامه‌خورده‌است‌ودستگاه«ناخودآگاهی» خانم‌موضوع فوت یکی ازاقوام راکه در روزنامه درج بوده‌جذب‌کرده است .

۲ـ انبار محفوظات[۱]

کاظم‌زاده ایرانشهر در کتاب تداوی روحی مینویسد : شعور بـاطنی مخزن

۱ـ کتاب تداوی روحی‌کاظم‌زاده ایرانشهر.

محفوظات است، یعنی هرچه از طریق حواس پنجگانه ، بمرکز دماغ مامیرسد، آنها را گرفته نگاهداری میکند .

۳- جذب خیالات

هنگامیکه درگوشه محیطی تنها به‌تفکر وتخیل میپردازیم، ناخودآگاهی همه آن تخیلات را جذب کرده ومحفوظ نگاه میدارد .

این کار از روز تولد شروع شده وتاروز مرگ ادامه دارد .

۴- انتقال افکار از اجداد

به عقیده برخی از دانشمندان دستگاه ناخودآگاهی ماکلیه غرایز ، تمایلات وافکار پدران واجداد مارا هم به‌ارث درخود جذب کرده است ، درحال هیپنوتیزم وقتی سوژه به‌دورانهای گذشته بازگشت میکند ، حالات اولیه وهمه تمایلات‌غریزی بدوی ظاهر میشود .

۵- عکسبرداری بدون اراده

یکی دیگر ازخواص عجیب «ناخودآگاهی» اینست که هرچه راکه‌درزندگی روزانه میبینیم ومیشنویم‌ویا باحواس دیگرحس میکنیم ، بدون آنکه خودمان متوجه باشیم این دستگاه همه‌آنها را میگیرد ودرخود برای همیشه نگاهمیدارد . مثلاوقتی دریك میهمانی یامجلسی مشغول صحبت‌کردن بایکی از دوستان یا آشنایان هستیم بدون اینکه خودمان متوجه باشیم دستگاه «ناخودآگاهی» تمام صحبت‌ها وصداهای اطرافیان راجذب کرده ودرخود نگاه میدارد .

۶- رؤیاها محصول «ناخودآگاهی» هستند

کلیه خوابهائی‌را که شب هنگام میبینیم محصول وساخته وپرداخته سازمان «ناخودآگاهی» است ، که این خواب دیدن‌ها گاهی معرف تمایلات و احتیاجات هستند ، وگاهی آرزوهای آینده ما را بشکل‌های مختلف نشان میدهند وبعضی‌وقت هم بقول بعضی‌ها از آینده ماخبر میدهند ، فروید درباره «رؤیا» کتاب جداگانه‌ای نوشته بنام تعبیرخواب که بوسیله آقای دکتر ایرج پورباقر ترجمه شده است و شما برای اطلاعات بیشتر میتوانید بآن مراجعه‌کنید .

۷- دستگاه ناخود آگاهی واختراع

دستگاه ناخودآگاهی‌فقط‌کارش عکسبرداری نیست، بلکه مانندیکنفرمخترع

ومبتکر، تخیلات،تفکرات ، تجربیات ودانستنی‌های مـارا باهم مخلوط کرده وچیز تازه‌ای برای ماميسازد ، و این اختراع جدید «ناخودآگاهی» ممکن است چند بیت شعر، يك داستان، يك فکر ویايك اختراع وکشف جدید درزمینه فیزیك ، شیمی یا علوم دیگر باشد .

۸ـ پیشگوئی آینده

بعقیده برخی از دانشمندان این ماشین «ناخود آگاهی» که در ضمیر ماقرار دارد از آینده مانیز اطلاع میدهد ، «موریس مترلینگ» فیلسوف بلژیکی در کتاب میزبان ناشناس ترجمه آقای فرامرز برزگر مینویسد :«روز هفتم مه دکتر «تست»، مادام «هورتاس‌ام »را درحضور شوهرش‌هیپنوتیزم‌میکند...» زن درخواب‌هیپنوتیزم اطلاع میدهد که من پانزده روزه حامله‌هستم، درضمن پیشگوئی میکند که‌بعلت‌ترس مبهمی روز دوازدهم مه‌بزمین خورده و سقط جنین خواهد کرد ، تمام پیش‌گیری‌ها مؤثر واقع نشده وزن یاد شده در روز وساعت معین که پیش‌بینی کرده بود ، در اثر سقوط ازپله سقط جنین میکند .

۹ـ ناخودآگاهی نامه اعمال

به قول آقای کاظم‌زاده ایرانشهر این شعور باطن همان نامه‌اعمال است که درقرآن وتعالیم اسلامی مسطور است،که در روز قیامت از گردن هرکسی آویزان خواهد شد . الله‌اعلم

۱۰ـ بیدارکردن از خواب

دستگاه ناخودآگاهی ، قادر است درهرموقع دلخواه ما را از خواب بیدار کند، فقط کافی‌است شما چندشب هنگام خوابیدن‌تمرین کنید،عقربه‌های ساعت‌زمان بخواب رفتن وبیدار شدن را درنظر مجسم کنید باچند جلسه تمرین مشاهده خواهید کرد که‌درساعت وثانیه‌معین ازخواب بیدار میشوید ، عده‌زیادی ازافسران‌واشخاص دیگر در اثر احتیاج عـادت کرده‌اند که در رأس ساعت معین بدون اینکه از زنگ ساعت استفاده کنند از خواب برمیخیزند ، درکتب دعاهای اسلامی نوشته شده، که هرکس وقت خوابیدن چند بار آیه «قل‌انما انابشر مثلکم یوحی الی...» رابخواند درهرساعت که‌بخواهد درآن وقت بیدارمیشود این دعانیز یکنوع‌تلقین و تمرین‌است که انسان بکمك شعور باطن از خواب بیدار شود .

۱۱- پیدا کردن اشیاء گم‌شده بطور غیر ارادی

روزی خانمی کیف دستی کوچکش را گم کرده بود ، دستمالی را گره زده و بعدازچند دقیقه مستقیماً دراطاق دیگر بسراغ کیف رفت و آنرا ازداخل جعبه‌چرخ خیاطی پیدا کرد. تشریح علمی این عمل اینطور است که در لحظه گره زدن دستمال ایمان و اطمینان وفکرمتمرکز میشوند ولذا دستگاه «ناخودآگاهی» شخص‌را بسوی شئی گم شده رهبری میکند.

۱۲- خواندن افکار دیگران

برخی‌از دانشمندان‌نیز عقیده دارند، که بعضی ازاشخاص که حساس‌واستعداد خاصی دارند ، دستگاه ناخود آگاهی آنها میتواند هم افکار مغز خود را بدیگران انتقال دهد . وهم مانند دستگاه گیرنده رادیو افکار دیگران را بگیرد ، که این‌عمل به‌همان «تله‌پاتی» معروف است.

۱۳- زمان‌تلاش بیشتر ناخودآگاهی

«ناخودآگاهی» زمانی بیشتر به فعالیت وتکاپو میپردازد که «خودآگاهی» کاری بکارش نداشته باشد، بنابراین وقتی‌شخص درحال خواب یامستی یا بیهوشی باشد ، میدان فعالیت «ناخودآگاهی» خیلی وسیع است ، بهمین‌دلیل هنگام‌هیپنوز که «خودآگاهی» ازکار باز می‌ایستد ، هیپنوتیزور فقط بـا «خود آگاهی» سوژه سروکار دارد .

۱۴- ناخودآگاهی جایگاه تلقین پذیری

کلیه اعمال وگفتار تلقینی بوسیله دستگاه «ناخودآگاهی» بعمل میآید ، یعنی «ناخودآگاهی» تلقینات را قبول میکند وبموقع پس میدهد ، وبا وظایف مربوطه را بانجام میرساند ، بهمین دلیل یکی از وظایف منفی آن ایجاد کلیه اعتیادات است

۱۵- ناخودآگاهی فرمانده شهوات و عشق

تمام شهوات‌حیوانی درناخودآگاه است، عشق وشهوت همه‌ازناخودآگاهی خارج میشود شعرو هنرو زیبا شناسی همه جلوه‌های مختلف وتغییر شکل یافته‌عشق وشهوت در دستگاه «ناخودآگاهی» است.

عشق بزندگی ، عشق بزن وفرزند ، عشق بشهرت وثروت وجهانگیری همه زائیده دستگاه ناخودآگاهی هستند ، در واقع نـاخودآگاهی رهبر مطلق همه نوع خواسته‌های زندگی یك فرد است .

اندر دل من درون و بیرون همه اوست
اندر تن من جان و رگ و خون همه اوست

۱۶- خواص دیگر ناخودآگاهی

یکی از خواص دیگر ناخودآگاهی اینست که بدون توجه ودقت مایعنی بدون توجه به‌خودآگاهی ، تصاویر ، یارنگها ، یاصداها یا هرچیز دیگر را مانند دوربین عکاسی ضبط کرده ودرخود نگاهمیدارد چند آزمایش ذیل این حقیقت را نشان‌میدهد.

دیدن ساختمان در آینه

اگر کسی دراطاق نیمه‌تاریك بطور ثابت وبدون پلك زدن‌در آئینه نگاه‌کند ۱ بعداز ۵ تا ۱۵ دقیقه اشخاص یا اشیاء ، حیوان ، درختها یا محل‌هائی را خواهد دید که یکی از علل آن همان چیزهائی است‌که قبلا درذهن یادر شعور باطن‌آن‌شخص بوده است، دخترجوانی میگفت هروقت‌من‌در آئینه نگاه میکردم دائم منظره‌عمارتی بادیوار بزرگ سیاه‌که سرتاپا پوشیده از خرمن نسترن‌های سفید بود در برابر چشم من میآمد واین دخترخانم جوان‌یقین داشت‌که درسراسر زندگی خود چنین‌عمارتی را ندیده است ، ولی از طریق هیپنوتیزم آزمایش شد ، و دختر خانم در خواب هیپنوتیزم گفت که‌این‌ساختمان درشهرلندن وجود دارد وآنجارا قبلادیده‌است منتهی هنگام عبور ازپهلوی‌آن عمارت حواسش‌جای دیگربوده وتوجهی بآن‌نکرده‌است.

دیدن رقم ۳۲۴۴ درگلوله بلورین

برخی معتقد هستند که بانگاه کردن بطور ثابت در گلوله‌های بلورین میتوان آینده را دید ولی‌گاهی هم خاطرات فراموش شده یاچیزهائیکه قبلا در شعور باطن بوده ظاهر میشود ، ازجمله شخصی درانگلستان روزی بااین قبیل گلوله‌های بلورین نگاه کرد و عدد ۳۲۴۴ را درآن دید ونمیدانست که این عددچیست واز کجا آمده است ، پس از آزمایش وهیپنوتیزم شدن درانجمن‌روحی انگلستان معلوم شدکه‌این شخص همان روز اسکناسی را در بانك خورد کرده ورقم مزبور نمره آن اسکناس بوده است، که توجهی بآن اعداد نکرده است ولی شعور باطن آن را عکسبرداری کرده بوده‌است .

پیدا کردن اشیاءگمشده درخواب

گاهی اوقات ممکن است ما برخی ازاشیاء خود را گم‌کنیم، بعداز هفته‌ها یا

۱ــ نگاه‌کردن درآئینه یا کره بلوری قواعدی داردکه باید دقیقاً رعایت وعمل شود.

ماهها درخواب محل آن را به بینیم، این عمل یکی‌از کارهای شعور باطن است که وقتی شعور ظاهر از کار بازمی‌ایستد ، یعنی درعالم‌خواب برای پیدا کردن‌آن شئی گمشده‌بما کمك میکند.

پیدا کردن چاقوی گمشده درخواب

آقای «برودل‌بانک»(۱) چاقوی خودرا گم میکند ، پس‌از ششماه در خواب می‌بیند که آن چاقو در جیب شلوار کهنه ایست‌که خیال استعمال آنرا نداشته است، وقتی‌ازخواب برمیخیزد برای‌آنکه بداندآن رؤیاصحیح بوده یاخیر درصددجستجو برمیآید وسرانجام چاقو را درجیب شلوار کهنه‌اش پیدا میکند.

پیدا کردن سنجاق طلای گم‌شده درخواب

مادام «بیکفورد اسمیت» میگوید : روز ۴ شنبه ۲۹ ژانویه ساعت ۳ همینکه بمهمانخانه « مورلی » رسیدم دیدم سنجاق طلایم را گم کرده‌ام ، حدس زدم شاید درخیاطخانه جا گذاشته‌ام ، فرستادم جواب دادند که اینجا نیست با ناراحتی زیاد شب خوابیدم درعالم خواب دیدم که سنجاق را در همان خیاطخانه لای مجله روی میز گذاشته‌ام، صبح بعداز صرف صبحانه به خیاطخانه رفتم و سراغ همان مجله را گرفتم، مجله‌هارا دست نخورده باطاق دیگری برده بودند وقتی‌آوردند سنجاق لای صفحه همان مجله بود، وقتی‌خواب خودرا برای همه تعریف کردم، تعجب نمودند.

۱۷- شعورباطن خاطرات چند ماهگی را درخود نگاهمیدارد

خانمی در روزهای آخر بیماری مهلك خویش برای تغییر آب وهوا از شهر لندن مسافرتی به ییلاق نمود. دخترکوچك چند ماهه‌اش کـه هنوز زبان باز نکرده بود، در شهر لندن ماند ولی مـادر بیمار نمیتوانست دوری آن طفل را تحمل کند. بعلت اصرار زیاد دایه بچه را برداشته، نزد مادر میبرد و پس‌از مختصرملاقاتی بچه را بشهر برمیگردانند، چندروزبعد بیماری‌خانم شدت کرده، درهمان عمارت ییلاقی فوت میکند.

سالها‌ازاین واقعه میگذرد، وآن دخترخانم چند ماهه بسن‌رشد و کمال‌میرسد وخانم جوانی میشود، وابداً ازخاطره‌های مربوط به زندگی مادرخود چیزی درنظر نداشت.

1– Brodel bank

اتفاقاً آن خانم مسافرتی بآن ییلاق کرد، همینکه وارد اطاقی شده که مادرش درآنجا مرده بود، ناگاه شروع بلرزیدن کرد وسخت مضطرب وناراحت شد.

وقتی اطرافیان علت لرزش وپریشانی اورا پرسیدند، جواب داد بنظرم میآید یکمرتبه درهمین اطاق آمده وخانم مریضی را دیده‌ام که روی تخت خوابی افتاده و خیلی ناخوش بوده ودرهمان حال سربجانب من آورده وبا چشمان پر از اشکی مرا بوسیده است.

۱۸ـ مکانیکی که خاطرات الاغ سواری خودرا درسن ۱۶ ماهگی بیاد میآورد

آقای «سارازان» که مکانیك باتجربه‌ای بود روزی باجمعی ازدوستان خودقرار گذاشت برای گردش تانزدیکی‌های عمارت «کونته‌دوسوسکس» که تصورنمیکرد آنجا را در مدت عمر خود دیده بـاشد برود. همینکه نزدیك سردر بزرگ عمارت رسید، یکمرتبه یادش آمد که آنجا را سابقاً دیده است آنهم نه تنها سردر عمارت را بلکه بخاطر داشت اشخاصی چند بالای سردر عمارت نشسته و الاغ هائی نیز زیر سردر توی دالان بوده‌اند.

این خاطره بقدری برای او روشن بود که پس از بازگشت بمنزل، بمادرش مراجعه نمود تا به بیند آیا مادرش میتواند توضیحاتی دراین باره بدهد. یانه؟

وقتی مادرش این موضوع راشنید بایك حال تعجبی گفت: بلی فرزند هنگامیکه تو ۱۶ ماهه بودی ما با جمعی برای گردش بآن محل رفته وتو را هم درسبدی روی الاغ گذارده با خود برده بودیم، آنجا که رسیدیم تو را با نوکرها والاغ ها پائین توی دالان گذارده من با سایرین که مسن‌تر ومحترم‌تر بودند دراطاق سردر عمارت رفته مشغول چیزخوردن شدیم.

عواملی که حافظه را تحریك میکنند

نه‌تنها درحال هیپنوتیزم تمام خاطرات گذشته جزء بجزء به‌یاد میآید، بلکه در حال بیهوشی بوسیله داروهـای بیهوشی نظیر کلرفورم، اتر، پنتاتول و نظایرآن نیز حافظه را تحریك کرده وخاطرات ازدرون ناخودآگاهی بیرون میآید.

۱۹ـ خاطرات چهل سال پیش درحال عمل جراحی

جنگلبانی بود کهن سال که درزمان طفولیت ازلهستان مهاجرت کرده وبآلمان

آمد، ۴۰سال بعدکه وی را برای عمل‌جراحی بیهوش کردند درتمام‌مدت بیهوشیش که شایددوساعت طول کشید، هرچه درحال‌بیهوشی میگفته بزبان‌لهستانی بوده است درحالیکه پسرهایش میگفتند، ماهیچگاه ندیده ونشنیده بودیم که پدرمان غیراز زبان آلمانی حتی یك کلمه بزبان لهستانی صحبت کند.

۲۰ـ دستگاه ناخودآگاهی روشن بین است (۱)

پیرمرد ۸۲ ساله‌ای بنام آقـای «اتین‌لراسل» کـه ساکن «کوراله بارشر» بود باتفاق فرزندش برای گردش ازخانه خارج شد ودیگر بازنگشت، منزل او در وسط جنگلی بزرگ قرار داشت، پلیس بیهوده مردابها وباطلاقها را گشت ومخصوصاً در روز هشتم مارس جستجوی دقیقی بکمك ۲۴ مأمــور ورزیده در جنگل نمود، ولی نتیجه‌ای گرفته نشد.

بالاخره دراین جریان بسراغ دکتر «اوستی» هیپنوتیزور معروف رفتند دکتر «اوستی» مادام «ام» را خواب کرد و دستمال حریری را که از پیرمرد داشتند بدست او دادند.

مادام ام بمحض اینکه پارچه را بدست‌گرفت اظهار داشت‌که جسد پیرمرد را روی زمین مرطوبی واقع در کنار یکی از تخته سنگهای ساحلی مرداب و در میان بوته‌های علف می‌بیند.

درواقعه‌بالا مادام «ام» درحال هیپنوز بادردست گرفتن دستمال حریر پیرمرد، جسد ویرامی‌بیند، ازنظرعلمی معلوم نیست چه رابطه‌ای بین دستمال وپیرمرد وجود دارد؟ وتاچه اندازه رویداد بالا میتواند نزدیك به حقیقت باشد.؟

علاوه بـر ۲۰ موردیکه درباره ناخودآگاهی در بالا گفته شد، موارد بسیار دیگری نیز وجود دارد، که بعلت زیاد شدن صفحات کتاب از بیان آنها خود داری میکنیم ولی این نکات ومسائل گفته شده، برخی علمی و ثابت شده هستند و برخی اثبات نشده‌اند، وبایستی در بـاره آنها آزمایشات بیشتری شود ولی آنچه علمی و اثبات شده است، اینست‌که دستگاه «ناخود آگاهی» نقش بسیار مؤثری در ایجاد سعادت یا بدبختی افراد دارد.

۱ـ ازکتاب میزبان ناشناس مترلینگ

۲۱ـ «ناخودآگاهی» عامل خوشبختی و بدبختی

کسی کو عقل دوراندیش دارد　　　بسی سرگشتگی در پیش دارد
رها کن عقل راباحق همی‌باش　　　که‌تاب خور ندارد چشم خفاش

غرایز وتمایلاتی که در «ناخودآگاهی» وجود دارد، امیال واپس‌زده‌ایکه به ناخودآگاهی ریخته میشود، نتیجه تجربیات و داد وستدهای محیط زندگی یك فرد کـه در «ناخودآگاهی» انباشته میگردد، عقده‌هائیکه بوجود میآیند، همه این قبیل رویدادها وعوامل سهم بزرگی درخوشبختی یابدبختی ما دارند.

اگرشما احساس میکنیدکه ناراحتیهائی ازجهت مادی یـا معنوی دارید حتماً به یکنفر روانکاو مراجعه‌کنید، تابا جراحی روحی‌که همان روانکاوی باشد عوامل مزاحم ومیکروبهای‌خطرناك‌روان«ناخودآگاه» شما را نابودکند، و انرژیهای عظیم زنجیرشده روان شمارا آزادنماید، البته این دستور برای کسانی‌است‌که احتیاجات اولیه زندگی آنها رفع شده است، به جوانان دختران وپسران وخانواده‌های فقیر و گرسنه‌ایکه بزرگترین آرزویشان سیر کردن شکمشان است، زیراشماهنگامی‌میتوانید بروانکاومراجعه‌کنید، که اولا نیاز روزانه شما رفع شده باشد، ثانیاـ بیماری‌جسمی وساری یعنی واگیردار ومیکربی نداشته باشید. ثالثاًـ پولی اضافه برمخارج روزانه داشته باشید که بتوانید به پزشکان روانکاو بپردازید.

ای‌کرده غمت غارت هوش‌دل ما　　　دردتوشده خانه فروش‌دل ما
سرّی‌که مقدسان ازآن محرومند　　　عشق‌توفروگفته بگوش‌دل ما

خلاصه فصل اول

۱ـ شعورباطن یاناخودآگاهی نیروی‌بسیار بزرگی‌است‌که دراعماق روان ما مخفی است، که بیش‌از ۹۰درصد حرکات، رفتار، گفتار وکردار مارا رهبری میکند.

۲ـ عقل و اراده ما، تابع‌وبرده، غول «ناخودآگاهی» است و فقط دستورات‌تمایلات و خواسته‌های «ضمیرمخفی» را باتفسیر وتظاهرقانونی وموجه جلوه میدهد.

۳ـ دکترجراح‌بادیدن‌دوخط موازی‌بنابفرمان«شعورباطن»غش‌میکرد وکارمندی‌که بنا بدستور«ناخودآگاهی» قادرنبود اززن خود جدا شود، وکارگرمکانیکی‌که برطبق‌اوامر«ضمیرمخفی» قادرنبود لباس‌زنانه نپوشد.

۴- فهم‌وشعورما به‌سه‌طبقه تقسیم‌میشود: شعورآگاه- شعور نیمه‌آگاه‌و شعور ناخودآگاه.

۵- «ناخودآگاهی» دستگاهی مخفی درون ماست که ازبدو تولد، هرچه را می‌بینیم وهرچه را میشنویم وهرچه راحس‌میکنیم وهرفکری که ازمغز ما عبورمیکند، همه را مانند دستگاه فیلمبرداری ثبت وضبط میکند.

٦- خواب‌دیدن، اختراع کردن، شهوات وتمایلات همه‌گونه تلاش‌و کوشش ما، قدرت حافظه ، فراموشی، روشن بینی، خوشبختی، بدبختی، سلامت‌وبیماری‌روان ماهمه‌وهمه‌ازاینقبیل‌بدست سازمان«ناخودآگاهی» انجام میشود.

فصل دوم

«لی‌بیدو» یا نماینده بزرگ، مقتدر و توانای «ناخودآگاهی»

لطیفه‌ایست نهانی که عشق از او خیزد
که نام آن نه لب لعل و خط زنگاریست

جمال‌شخص نه‌چشمست وزلف‌وعارض‌وخال
هزار نکته در این کار و بار دلداریست

* اگر کودك را زیاد حرکت دهند، در بزرگی دونده و اسب‌سوار، خلبان و راننده خواهد شد.

* اگر کودك زیاد بمکد، دربزرگی درنوشیدن، بوسیدن و سیگار کشیدن افراط خواهدکرد.

* اگرطفل بطری شیر، پستان یاپستانك را زیاد نگاهدارد در بزرگی خسیس و مال جمع کن یاخبرنگار وجاسوس خواهد شد.

* اگرطفل آب‌دهان خود را زیاد بیرون بریزد دربزرگی نوع پرور شده و به شغل پرستاری ومددکار اجتماعی علاقمند خواهد شد.

* اگرطفل دهان خودرا زیاد ومحکم به‌بندد دربزرگی محتاط،گوشه‌گیر ومنفی‌کار خواهد شد.

* طفلی‌که زیاد گازبگیرد، دربزرگی جنگجو وخشن‌شده وبه شغل قصابی وخیاطی علاقمند میشود وتمایل بآدم‌کشی خواهد داشت.

اگـر بـرای سازمان «ناخودآگاهی» عوامل و نمایندگانی در نظر بگیریـم، مقتدرترین آنها نماینده‌ای است بنام «لی‌بیدو» کلمه «لی‌بیدو» را خود فروید کاشف روانکاوی، ساخته است، «لی‌بیدو» اسمی است، کـه فروید برای غرایز حیوانی و شهوات و امیال سرکش درونی انسان بکار برده است، پس فراموش نکنید که «لی‌بیدو» مجموعه عشق، شهوت، دوستی، محبت و همه تمایلاتی نظیر آن است. پس «لی‌بیدو» فقط عشق نیست وحافظ نیز قبل‌ازفروید به وجود «لی‌بیدو» پی برده بوده است زیرا میگوید: «لطیفه‌ایست نهانی که عشق از او خیزد».

آنچه را که در «ناخود آگاهی» وجود دارد، میتوان تقریباً به دو دسته تقسیم کرد قسمت اول یك مقدار انرژی‌هائیکه ازبدوتولد وجود داشته و کودك بطورارث همراه خود میآورد نظیر انرژی جنسی‌وشهوانی‌وغریزه دفاع درمقابل‌مرگ وفراراز مرگ‌وانرژی‌های‌دیگر؛ قسمت دوم‌حالات‌وعواملی‌است که بعدازتولد وارد«ناخود-آگاهی» میشوند نظیرتشکیل عقده‌ها، واپس‌زدگی‌ها، سازوکارهای‌دفاعی، تجربیات ونتایجی که از داد و ستدهای محیط زندگی اجتماعی داخل «ناخودآگاهی» میشود که اینها نیز جلوه‌ها وتغییر حالتهای مختلف «لی‌بیدو» هستند.

هریك ازاین عوامل یاد شده بحث مفصلی دارد ومن فقط درباره ساز وکار-های دفاعی وغریزه جنسی یابقول فروید «لی‌بیدو» کمی بیشتر صحبت خواهم کرد، بااین توضیح مختصر معلوم شد که «لی‌بیدو» یکی از عـوامل یـا نمایندگان اصلی سازمان «ناخودآگاهی» است حالا به بینیم این «لی‌بیدو» چیست وچه مکافاتی برسر اولاد انسان میآورد؟

لی‌بیدو تعیین‌کننده سرنوشت

اگـربگوئیم «لی‌بیدو» تعیین کننده سرنوشت است سخنی بگزاف نگفته‌ایم وقتی‌کودك ازمادر متولد میشود «لی‌بیدو» درتمام بدن‌کودك پخش است، ولی بعداً درلب و دهـان کودك جمع میشود و بعد متوجه نشیمن میگردد و بعد بطرف آلت تناسلی میرود، پزشك مشهور مجارستانی هم یك قرن قبل از فروید در سال ۱۷۸۹ بـاین سه نقطه شهوت زا اشاره کـرده بـود. «لی‌بیدو» دائماً درفعالیت است، مانند پروانه‌ای ازگلی برروی‌گل دیگر می نشیند. بهمین دلیل است که کودك در هرروز، درهرهفته و درهر سال به‌کار تازه یا چیز دیگری علاقه مند میشود، وقتی از عروسك

بازی وچوب سواری سیرشد بطرف اسباب‌بازیها یا کارهای دیگر میرود این انرژی «لی‌بیدو» است، که کودك وانسان را هر روز، هرماه وهرسال و در هر مرحله‌ای از عمر به‌کار یاشیء تازه‌ای علاقمند میکند.

برای اینکه انسان شخصی معمولی و روانی سالم داشته باشد باید «لی‌بیدو» به سیروگردش‌خود ادامه بدهد، واگر درجائی یا برروی چیزی باقی بماند ومتوقف شود ممکن است ایجاد اختلال روانی نماید، باقی ماندن عشق و علاقه یعنی همان «لی‌بیدو» برروی یك چیز یادریك عضو را دراصطلاح روانشناسی «تثبیت لی‌بیدو» گویند، ولی بعضی وقت هم «لی‌بیدو» تثبیت نمیشود، بلکه اگر یك چیز نشد متوجه چیزدیگرمیشود، مثلا وقتی جوانی عاشق شد، یعنی «لی‌بیدو» بطرف عشق وشهوت رفت، دوحالت ممکن است اتفاق بیفتد، یاجوان دچارناراحتی‌روانی میشودکه اگر شدت پیدا کند باصطلاح مجنون و دیوانه میشود، که دراینصورت میگوئیم لی‌بیدو تثبیت ووا‌پس‌زده‌شده‌است، ویاممکن است جوان عاشق‌شکست‌خورده برای‌جبران شکستش بطرف تحصیل یاهنر یاشعر وادبیات برود، که در اینصورت تمام یا قسمتی از انرژی «لی‌بیدو» بمصرف ترقی و پیشرفت آن جوان میرسد، که در این صورت در اصطلاح روانکاوی میگویند «لی‌بیدو» تصعید شـده است، بسیارند نقـاشـان، مجسمه سازان، شعرا، هنرمندان، فرماندهان ومردان بزرگی که این بزرگی وعظمت خود را مدیون تصعید لی‌بیدو هستند، یعنی انرژی عظیم جنسی خود را درراه ترقی وپیشرفت در زندگی مصرف کرده‌اند.

«لی‌بیدو» باعث زنده ماندن

«لی‌بیدو» تنها شهوت خالص نیست ما اگر دست بخودکشی نمیزنیم، باین علت است کـه بزنده ماندن علاقمند هستیم، زن و پول و شهرت را دوست داریم، موجب تمام اینها «لی‌بیدو» است، پس اگر مثلا لی‌بیدو ازجسم ما خارج شود، مـا فوراً دست بخودکشی خواهیم زد، زیرا تمام علائق وتمایلات ما ازبین رفته است.

این «لی‌بیدو» است که‌بهر انسانی‌میگوید زنده‌باش، پدرومادرت‌را دوست‌داشته باش، بچه‌ات‌را دوست داشته‌باش بهرچیززندگی علاقه داشته‌باش، «لی‌بیدو» انرژی تحریك‌کننده‌ایست که آدمی‌را به‌هرگونه تلاش وکوششی وادار میکند، ودرهرکس که این‌انرژی، درگیر ودر زنجیراسیر شده باشد، بیشتر تلاش وتکاپو خواهدکرد.

«لی‌بیدو» ناپلئون و نادرشاه و صدهـا فرماندهان نظیر آنها را بآن عظمت و بزرگی میرساند، واز فلاسفه ودانشمندان یونانی سقراط، افلاطون و ارسطو میسازد وهزاران نفر را به دیوانگی وجنون میکشد وروانه تیمارستانها میکند، ودر عین‌حال شاعران بزرگ نظیر فردوسی، سعدی و حافظ میسازد، موسیقی‌دانانی نظیر بتهوون و.... بوجود میآورد ومجسمه سازانی مثل میکل‌آنژ درست میکند ودیوانگانی مثل نرون واسکندر میسازد که اولی شهر رم ودومی تخت جمشید را بآتش میکشد.

فروید ریشه وعمق همه تکاپوها را انرژی جنسی میداند، که سایر علاقه‌های دیگر قیافه‌های تغییر شکل یافته شهوت هستند:

مثلا اگرما یك‌کاسه آب را در ظرف‌های مختلف بریزیم، در هر ظرفی آب شکل وقالب آن ظرف را بخود میگیرد، آب درلیوان بشکل لیوان است دراستکان بشکل استکان، درکوزه بشکل‌کوزه و در ظرف مخروطی شکل بشکل مخروط در میآید «لی‌بیدو» درافراد هم بشکلهای‌گوناگون دیده میشود، یکی علاقمند به عبادت وخداپرستی میشود، دیگری علاقمند بقمار ومشروب میگردد،آن یکی فقط پولها را رویهم انبارمیکند، دیگری بدنبال شعروادبیات، ویکی‌دیگر بدنبال شهرت وسیاست میرود، همه وهمه اینها لذت میبرند، لذتی را که مؤمن ازعبادت میبرد همان لذت را قمارباز ازقمار میبرد وهمان لذت را خسیس از انباشتن‌پول میبرد، واینها همه بعلت تحریك «لی‌بیدو» وقیافه‌های تغییرشکل یافته «لی‌بیدو» هستند.

قدم بقدم با «لی‌بیدو»

حالا قدم بقدم با «لی‌بیدو» از آغاز تولد کودك پیش میرویم، به بینیم چطور «لی‌بیدو» سرنوشت را درست میکند، و برخورد «لی‌بیدو» به موانع چه وضعی را پیش میآورد.

سیروگردش «لی‌بیدو» را در بدن انسان درمرحله خود دوستی‌کودك به چهار مرحله میتوان تقسیم نمود.

مرحله اول

پخش‌لی‌بیدو در تمام بدن ـ علل علاقمند شدن باسب دوانی واتومبیل‌رانی

«لی‌بیدو» در هنگام تولد کودك در تمام بدن پخش است، شبیه پودر سفیدی ازنوك انگشت پا تـا مغز سرکودك پخش وپـراکنده است، بنابراین بهر جای بدن

کودك که دست زده شود کودك لذت میبرد، حالا اگر درچنین وضعی، مدتی مادر به تن و بدن کودك زیاد دست بکشد یعنی پوست بدن کودك را با کف دست و نوك انگشتان زیـاد ماساژ دهد، کودك باینحال عادت خواهد کرد، واگـر این‌عمل مادر تکرار نشود، گریه را شروع خواهدکرد ودربزرگی هم ازماساژ و مشت ومال بیش از اندازه عادی وبیش‌از سایرین لذت خواهد برد.

اگر درهمین مرحله که «لی‌بیدو» در تمام بدن‌کودك پخش و پراکنده است، مـادرکودك را زیـاد بالا و پایین بیندازد، یادر گهواره بشدت و زیاد حرکت دهد چنین کودکی دربزرگی، ازکارها و ورزشهای پـرحرکت لذت فراوان خواهد برد، ونـاخودآگاه بطرف اسب دوانی، رانندگی، دونـدگی، خلبانی، چتربازی، اسکی ونظایرآنها خواهد رفت، وخودش هم نمیداند، چرا و به چه علت این قبیل کارها و ورزشهارادوست دارد.

ولی اگر بـه‌کودك درهمین مرحله حرکت چندانی داده نشود، احتمال دارد کودك به‌کارهای بدون جنب و جوش و ساکت و راکت بپردازد، مثلا علاقه‌ای بـه ورزش وحرکت وکوهنوردی و پیاده روی نشان نمیدهد و فقط مایل است درکنج کتابخانه بنشیند و مطـالعه کند ، و اگر بیسواد باشد ، بیشتر مایل است کارهائیرا انتخاب‌کندکه نیاز بحرکت ندارد، نظیر نشستن وکفاشی‌کردن، نشستن ودوختن و خیاطی‌کردن، نشستن وقالی‌بافتن ونظایرآنها و شما این قبیل دوستانتان را بـا هیچ استدلال ومنطقی نمیتوانید وادار بگردش و ورزش کنید، واگـر اجباراً همراه شما بیایند زیاد لذت نبرده ومایلند بیشتر درگوشه‌ای بنشینند.

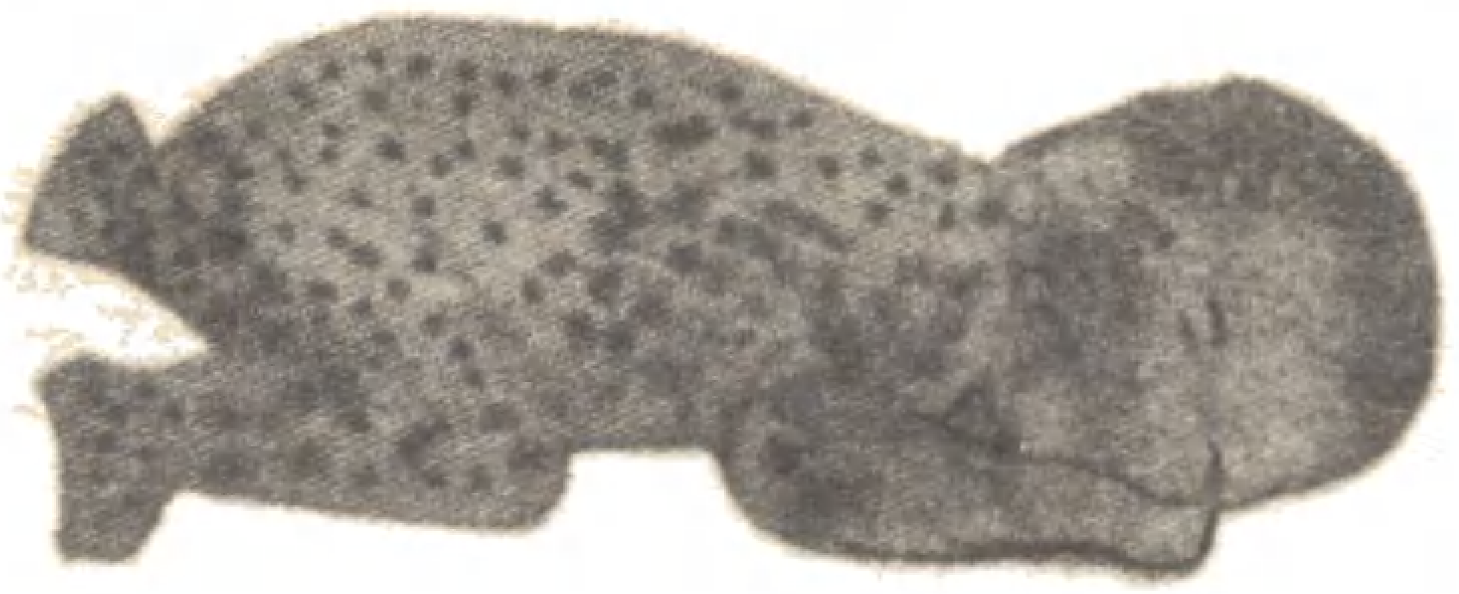
اگربخواهیم‌کودك دربـزرگی ازنظر فعالیت وجنب وجوش متوسط ومعتدل باشد باید درهمین مرحله کودك را نه زیاد حرکت دهیم و نه زیـاد ساکت و راکت در یکجا ول کنیم.

مرحله دوم

جمع شدن لی‌بیدو در اطراف دهان

دراین‌مرحله «لی‌بیدو» از تمام بدن جمع میشود ومتوجه‌لبـودهان‌ولثه‌کودك میشود مثل‌اینکه دانه‌های‌ارزن‌پراکنده دریك سینی‌را، به‌یك‌نقطه ویك‌جاجمع کنیم.

در تصویر شماره (۶۳) «لی‌بیدو» شبیه دانه‌های ارزن در تمام بدن کودك پخش است.



شکل ۶۳ــ لی‌بیدو در تمام بدن پراکنده است.

شکل ۶۴ــ «لی‌بیدو» در اطراف دهان و لثه جمع شده است.

ولی در تصویر (۶۴) «لی‌بیدو» همه در اطراف دهان و لثه کودك جمع شده است.

دهان حداقل دارای پنج نوع عمل است، و این پنج نوع عمل عبارتند از:

۱ــ پذیرفتن ــ کودك هر چیز بدستش بیفتد بدهان میزند، که اگر تلخ باشد نمی‌پذیرد و بیرون میاندازد.

۲ــ نگاهداشتن ــ کودك چیزی را که بدهان میبرد، اگر خوشمزه و خوردنی باشد در دهان نگاهمیدارد، مانند بطری شیر یا پستان مادر که اگر بخواهند از دهانش بیرون بکشند، رها نمیکند.

۳ــ بیرون ریختن آب دهان ــ اگر چیز تلخی یا بدمزه‌ای به دهان کودك برسد، آنرا میاندازد و بدنبال آن آب دهان خود را بیرون میریزد، گاهی هم کودك از بیرون ریختن آب دهان خود لذت میبرد.

۴ــ بستن دهان ــ کودك با تجربه طبق قانون بازتاب شرطی یادمیگیرد که درمقابل چیز تلخ و بد مزه دهان خود را به‌بندد.

۵ــ گازگرفتن ــ وقتی «لی‌بیدو» درلثه و دنــدان کودك جمع شده است، کودك از گازگرفتن لذت میبرد.

حال به‌بینیم هریك از این پنج حالت یاد شده چه تأثیری در سرنوشت و زندگی آینده کودك دارد.

پذیرفتن و نگاهداشتن

«پذیرفتن» شکل اولیه حرص و طمع و «نگاهداشتن» شکل اولیه ثبات و اراده میباشد.

در این مرحله کودك هرچه بدستش بیفتد به لب و دهان خود میمالد، انگشت خودرا میمکد، کودکانی که بیش از اندازه پستان مادر یا پستانك میمکند در سن بزرگی در نوشیدن مشروبات، سیگار کشیدن و بوسیدن زیاده روی خواهند کرد.

لوئی دوازدهم پادشاه فرانسه تمام زنـان (نرماندی) را بوسیده بود، علتش این بوده کـه میگویند تاسن هفت سالگی پستان یـا پستانك میخورده است، لذا از بیماران بوسه محسوب شده است.

مکیدن آلت تناسلی ـ بعضی ازمردها وزنها میل شدیدی دارند کـه آلت تناسلی یکدیگر را ببوسند وبمکند، برخی این عمل را زشت میدانند و برخی هم میگویند بوسیدن یـا مکیدن آلت تناسلی مشروط براینکه میکربی نباشد فرقی بـابوسیدن و مکیدن لب وسایر اعضاء ندارد، من کاری ندارم باینکه عمل مکیدن یا بوسیدن آلت تناسلی زشت است یا زیبا، گناه است یـا صواب، جرم است یـانیست، آنچه مسلم است اینست که این دسته مردان یازنان عملشان غیر ارادی و ناخودآگاه است، و با پند واندرز هم قادر به ترك عمل خود نیستند زیـرا این سرنوشت آنها در طفولیت شکل گرفته است بهرحـال درصورت لزوم ممکن است بکمك هیپنوتیزم و قـانون بازتاب شرطی رفع عادت شود.

محکم نگاهداشتن اموال واشیاء ــ طفلی که بطورناگهانی ازشیر مادر گرفته شود، بعبارت دیگر اجازه داده نشود کـه باندازه کافی پستان یا پستانك بمکد، ممکن است علاقمند شود که اشیاء را محکم نگاهدارد، چنین کودکانی دربزرگی هرچه ازاموال و اثاثیه بچنگشان بیفتد، آنرا سفت ومحکم نگاهمیدارند، بیچاره‌هاقدرت وتوانائی فروش یاتعویض فرش، ماشین واثاثیه خودراهم ندارند، عقل و اراده آنها هم کاری نمیتواند انجام دهد، زیرا بـاعقل واراده نمیتوان بیماری آنهارا معالجه کرد، اینها بایستی هیپنوتیزم و روانکاوی شوند ، و علت این بیماری بآنهـا گوشزد شود وقتی علت را فهمیدنـد ۵۰ در صـد معالجه خواهند شد. ۵۰ درصـد دیگر آنهم بکمك هیپنوتیزم وتلقین رفع خواهدگردید.

علت علاقمندی به جاسوسی وخبر نگاریـ چنین کودکانی که در کودکی تمایل شدیدی پیدا میکنند که هرچیزی را از راه دهان اخذکنند وبگیرند، در بزرگی هـم میل زیادی دارند کـه هـر چیزی را با گوش وبادقت بـه بینند و بگیرند، درنتیجه چشمهای آنها دنبال همه کس وهمه چیز میدود، گوشهای آنها نیزمیخواهد هرخبری را بگیرد، بنابراین ایندسته از کـودکـان در بزرگی استعداد خاص وزیادی بـرای کارهـای جاسوسی وخبرنگاری دارند، وبی اختیار و بی اراده ممکن است بدنبال جاسوسی و خبرنگاری بروند، درحالیکه در ظاهر بـرای انتخاب شغل خود دلائل میآورند.

علت حرص و آزـ طفلی که درمرحله پذیرفتن ونگهداشتن باندازه کافی پستان و پستانك نمکد ومعمولا شیروغذای سیری نخورد، دربزرگی تمایل وعلاقه زیادی خواهد داشت، که اموال واشیائی راجمع آوری بکند، درنتیجه دچار بیماری حرص و آز میشود، طمعکار میشود، چشم و دل آنها سیری ناپذیر خواهد بود. بزرگترین سخنرانان هم نمیتوانند بانصایح واندرزهای حکیمانه خود این اشخاص را براه راست هدایت کنند، خود شما درزندگی روزانه از این قبیل اشخاص زیاد دیده اید و زیاد میشناسید، این عده اشخاص دست بده ندارند فقط دست بگیر دارند، شاید خودشان هم ازاین وضع رنج ببرند ولی قادر بمعالجه بیماری خود نیستند، مگربکمك هیپنوتیزم و روانکاوی وقانون بازتاب شرطی.

اشخاص پررو، خشن، خودبین، ناراضی ومتکی بدیگران

اثر عجیب و حیرت انگیز جزئی ترین رفتار مادر در سرنوشت و خصوصیات اخلاقی آینده طفل.

در رویدادهای زیرمی بینید که جزئی ترین طرز رفتارمادر درتشکیل خصوصیات اخلاقی و سرنوشت آینده طفل چقدر موثراست ، آنگاه تأثیرنقش تربیت مادر را بخوبی درك خواهید کرد .

طفل درحال خود دوستی و طفولیت برای سیرشدن و لذت دهانی خود فقط به یك چیز اتکاء دارد و آن پستانك یا پستان مادراست، حال اگرمادر بادادن ونداد شیر بخواهـد کودك را تربیت و سربراه کند ، و اگر این تنبیه و تشویق بوسیله غذا دادن و ندادن شدت یابد، کودك بیش از اندازه بمادر و دیگران متکی خواهد شد،

چنین کودکی دربزرگی اتکاء بنفس‌را ازدست داده و برای انجام هرکاری بدیگران متکی خواهد شد بجای اینکه باکوشش و تلاش خود احتیاجات خود را رفع کند همیشه باین‌فکر است که اگر خوب باشد دیگران بوی چیزی میدهند و اگر بد باشد چیزی باو نمیدهند.

اما باید توجه داشت که این‌طرزعمل مادر یابعبارت علمی‌تثبیت لی‌بیدو شامل دو حالت مثبت و منفی است ، درحالت مثبت، طفل مطابق میل مادر تربیت میشود، درحالت منفی ممکن‌است نتیجه عکس بدهد، یعنی‌طفل‌قهر کند، کینه بدل بگیرد ، که درچنین وضعی دربزرگی شخص خودبین، ناراضی ، کینه توز، و انتقامجو شده، و بعلاوه ممکن‌است فردی خشن، ستیزه‌جو و پررو درمقابل نیازمندیهای زندگی‌شود، وهمچنین ممکن است بیش‌ازاندازه کم‌رو و خجول شود وقادر نباشد از کسی‌چیزی بخواهد.

مثبت و منفی بودن این حالت بستگی به تأثیر وشدت و ضعف هر یك از دو اثر دارد، که در اصطلاح علمی وروانشناسی آنرا جنبه دوگانگی(۱)گامها میگویند.

۳ـ بیرون ریختن آب دهان

علت نوعپروری، اهانت، وانتخاب شغل پرستاری ومددکار اجتماعی

طفل وقتی آب دهان خود را بیرون میریزد معنی‌اش اینست که طرد و اهانت مینماید و یا آنچه را دارد بدیگران میدهد بنابراین برون فکنی ممکن است بشکل دفاع خویش درمقابل‌اتکاء بدیگران بکار رود ، درچنین وضعی فرد بجای اینکه از دیگران کمك بخواهد وچشمش بدنبال مساعدت و کمك دیگران‌باشد برعکس خود را وظیفه‌دار می‌بیند که‌بمردم ودیگران کمك کند، بنابراین چنین کودکی ممکن‌است دربزرگی مشاغل وکارهائی نظیرپرستاری کودکان وبیماران، یاشغل مددکاراجتماعی، ویا شاید حرفه آموزگاری ویا پیشه‌های دیگری که جنبه نوعدوستی ونوع‌پروری‌آن بیشتر است انتخاب کند.

بنابر چگونگی تأثیر لی‌بیدو در اینحالت کودك ممکن است در سن بزرگی متکبر و خودخـواه شده و دائماً به تحقیر و سرزنش دیگران بپردازد، درتمام این موارد ملاحظه میکنید، که پایه خصوصیات اخلاقی وشخصیت افراد دراجتماع عقل

1_ Ambivalence

و اراده آنها نیست، بلکه علت رفتار، گفتار و حالات آنها بستگی بطرز شکل گرفتن «لی‌بیدو» در زمان طفولیت داشته است، بدین ترتیب افرادی که در اجتماع بدون چون و چرا هرعقیده و انجام هرعملی را قبول میکنند، ویا همه چیز برای آنها قابل هضم است، عبارت از کسانی هستندکه درمرحله دهانی بیش‌ازاندازه آب دهان‌خود را بیرون ریخته‌اند.

۴ـ بستن دهان

چرا برخی از افراد، محتاط، گوشه‌گیر و منفی‌کار هستند؟

شما قطعاً در زندگی با اشخاصی برخوردکرده‌اید که از قبول هرپیشنهادی و انجام هرکاری خودداری، و مخـالفت میکنند ، این دسته از افراد، درکارهای خود بسیار محتاط و ترسو، ازاجتماع ومعاشرت‌گریزان و بیشتر مایل هستندکه درکناری تنها و دور از جمع دوستان و مردم باشند ،که در واقع مردمانی انزواطلب هستند، یکی ازعلل این نوع خصوصیات اخلاقی آنها اینست‌که سیروگردش «لی‌بیدو» در زمان طفولیتشان دربستن دهان تثبیت شده است . این‌گروه از افراد احساس میکنند درهای جهان پهناور از هرسوی به روی آنها بسته شده است ، تصور میکنند که در هراقدامی شکـست خواهند خورد، گمان میکنند، جامعه آنهارا طردکرده است وهمه دنیا را پراز دشمن می‌بینند ممکن است اینها در مشاغل اجتماعی در امور اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، هنری و سایر حرفه‌های دیگر انجام وظیفه‌کنند، ولی درعین حال روحیه‌ای منزوی ونظایر آنچه دربالاگفته شد دارند.

۵ـ گاز گرفتن

علت متجاوز، جنگجو وآدم‌کش بودن: چنگیز و تیمور درسراسرزندگی خود لحظه‌ای‌از کشتن، دریدن ، ویران‌کردن و تخریب باز نایستادند و محیط برای شکفتن شخصیت و منش تخریبی آنها باز و مساعد بود.

بسیاری ازجنگجویان بزرگ مردانی بوده‌اندکه «لی‌بیدو» در دوران کودکی آنها در لثه و دندان آنها تثبیت شده ، اینها بیش ازحد پستان مادر را گاز گرفته‌اند. هرچه‌را بدستشان‌رسیده دندان‌زده‌اند، شکسته‌وخردکرده‌اند درطفولیت‌اشتیاق‌زیادی به دریدن و پاره‌کردن داشته‌اند، برخی از مردان بیمار وجود دارندکه ازکتك زدن ورنج دادن دیگران لذت میبرند، که اینهارا بیماران روانی‌مبتلابه«سادیسم»میگویند.

کسان دیگری که با سخنان نیشدار دیگران را سرزنش ومسخره میکنند، و یا نویسندگانی که بیشتر این قبیل مقاله مینویسند ، وکلای مـدافع که همیشه بعنوان دفاع ازحقوق دیگران حالت تهاجمی دارند، اکثرسیاستمداران و سخنوران ازجمله آنهائی هستند که درطفولیت «لی‌بیدو» درمحل لثه دندان آنان تثبیت شده است ولی فراموش نباید کرد که هرکس لباس نظامی به‌تن داشته باشد جنگجو نیست، ممکن است فقط لباس جنگ پوشیده باشد شاید یك شاعر، نویسنده ویا فرد محتاطی باشد که در لباس رزم ظاهر شده است وهمینطور هرو کیل مدافع و سیاستمداری ممکن است دردفاع ورفتار سیاسی خود اشتیاق وتمایل تهاجمی نداشته باشد، پس من نمیگویم همه وکلای مدافع یا همه سیاستمداران یا همه خیاطها وقصابها درزمان طفولیت پاره میکرده‌اندومیدریده‌اند.

روانکاوان معتقدند، طفلی که در زمان طفولیت سیرو گردش «لی‌بیدو» درلثه و دندان وی تثبیت شود و باقی بماند چنین طفلی بدریدن و پاره کردن و شکستن و خرد کردن خوخواهد کرد، و اگرباسواد باشد امکان دارد بسوی جراحی برود ولی باز نباید فراموش کرد، که هرقصاب یاخیاط یا جراح کسی نیست که حتماً «لی‌بیدو» در لثه و دندانش تثبیت شده باشد ، دراینصورت اینعده درکار خود بی‌علاقه و بی‌حوصله خواهند بود، وهمیشه بدنبال کارهای دیگری میگردند. اتفاق، تصادف، محیط و اجبار این شغل را برای آنها تهیه دیده ، نه ، تمایل و اشتیاق درونی شخص ؛ در همه این مباحث می‌بینیم که چطور فروید دانشمند اطریشی سازمان بزرگ وباعظمت عقل ومنطق و اراده را درهم فرو میریزد.

مرحله سوم

جمع‌شدن «لی‌بیدو» درمحل نشیمن: در تصویر (شماره ۶۵) کودکی را می‌بینید که «لی‌بیدو» درمحل نشیمن‌وی جمع شده‌است، البته این تصویرفرضی است وبمنظوراستفاده بصری و سهولت دریادگیری است.

چرا برخی مفعول جنسی هستند؟
چرا برخی افراد خسیس و پول جمع کن میشوند؟
چرا بعضی ولخرج و سخاوتمند هستند؟
چرا گروهی بی‌نظم و ترتیب یا بالعکس وسواسی ومنظم میشوند؟
چرا برخی علاقه باختراع و ابداع دارند؟

شکل ۶۵- «لی بیدو» درمحل نشیمن

این چندخصوصیت اخلاقی یاد شده و بسیاری دیگر ازصفات افراد درمرحله تثبیت «لی بیدو» در محل نشیمن شکل میگیرد، کودك وحتی بزرگسالان از عمل دفع مدفوع آرامش مییابند ولذت میبرند، حال روشهای تربیتی مادر نظیر پاکیزه کردن محل نشیمن طفل، نظارت، شستشو، دست زدن به‌نشیمن‌طفل، درتغییرات ونمو یا رکود چنین لذتی مؤثراست.

اگر مادر کودك‌را بعلت دفع مدفوع تنبیه کند طفل‌ممکن است باآلوده‌کردن خود درصددتلافی‌برآید، دراینصورت کودك دربزرگی‌فردی‌لاقید، ولخرج،بی‌نظم‌ و ترتیب ،گزافه‌گو شده و درکارهای مربوطه سهل‌انگار بوده و احساس مسئولیت نمیکند.

اگر مادر سخت‌گیری بیشتری نماید ممکن است عکس صفات اخلاقی یاد شده در کودك تشکیل شود، در اینصورت کودك در بزرگی فردی بسیار تمیز به حد وسواسی دقیق و منظم درخرج پول وتعیین وقت دقیق و خوش قول بودن در وعده ملاقاتها مشکل‌پسند وخسیس خواهد شد.

اگر مادربکودك التماس کندکه ادرارکند و پس‌ازدفع ادرارکودك را تشویق کندکودك تصور خواهد کردکه مدفوعش دارای ارزش خاصی است ، در چنین وضعی کودك دربزرگی ممکن است برای راضی کردن مردم واجتماع دست‌باختراع و تولید بزند ویا سخاوتمند شده بدیگران هدیه وصدقه زیاد بدهد ویا بذل و بخشش نماید.

اگرکودك برای‌مدفوع خودخیلی‌ارزش‌قائل‌شود، یعنی‌اگرالتماس‌مادرمرتب تکرار شود، ممکن است‌کودك تصورکند با دفع ادرار چیز گرانبها و ارزش داری را از دست میدهد ، در چنین صورتی فرد در اجتماع خسیس، صرفه‌جو و مقتصد خواهدشد.

حالا اگرمادرکودك را بخاطرادرارنکردن‌تنبیه‌کند واین‌تنبیه مرتب‌تکرارشود

در کودك حالت احساس گناه بوجود خواهد آمد یعنی تصور کند که ادرار نکردن گناه است، و اگر یکمرتبه ادرار نکرد و تنبیه نشد احساس گناه خواهد کرد، و برای اینکه خود را تنبیه کند در بزرگی دارائی و ثروت خودرا با بی‌اعتنائی خرج خواهد کرد، ناخود-آگاه و بـدون عقل و اراده ثروت و سرمایه خود را در سرمایه‌گذاریهای ابلهانه یا قمارهای کلان ازدست خواهد داد.

چیز داشتن این افراد را مضطرب و پریشان خواهد کرد، بنابراین آنچه را که دارند ازدست خواهندداد، و ازخرج بیدریغ پولشان احساس آرامش و لذت خواهند نمود. دیگران باو خواهندگفت که مغزش خوب کار نمیکند، البته راست میگویند، زیرا عقل و اراده نقشی ندارند.

اگر کودك ازدفع ادرارزیاد لذت ببرد ومحل نشیمن‌را دستمالی کند و بخاراند و یا مادر هنگام شستشو زیاد محـل نشیمن کودك را دستمالی کند ممکن است کودك دچار بیماری مفعول جنسی شود.

بنابراین ملاحظه میکنید که منحرفین جنسی یکنوع بیمار هستند و عمل آنها ازروی عقل و اراده نیست.

وقتی «لی‌بیدو» در محل نشیمن کودك متمرکز است، هنگـام گریه مادر کودك را بالا وپائین میندازد و کف دست خودرا به نشیمن کودك میزند کودك بعلت لذت جنسی که میبرد ساکت میشود که مادرها علت ساکت شدن کودك را نمیدانند و این عمل برای مادران تبدیل بیك نوع بازتاب شرطی میشود البته فقط یکی از علل گریه کودك ممکن است احتیاج به‌نوازش محل نشیمن باشد گریه کودك ممکن است علل دیگری هم داشته باشد.

بیماری مهرطلبی:

کودك وقتی بخاطر رضایت مادر دفع مدفوع میکند، وسعی مینماید که مادر از او ناراضی نباشد ممکن است در بزرگی دچار مهرطلبی شود، شخص مهر طلب بخاطررضایت مردم، همه‌چیزرا بخاطردیگران میخواهد، خود پول ندارد، بدیگران وام میدهد خود پیراهن ندارد، بدیگران پیراهن میدهد خانه‌خودش احتیاج به تعمیر دارد ولی خانه دیگری‌را تعمیر میکند، فرق مهرطلبی و نوعدوستی شبیه شخص‌معتاد بالکل میباشد یا شخصی که بالکل معتاد نیست فقط گاهی تفریحی مینوشد، مهرطلب بحدافراط معتاد به‌محبت کردن دیگران است، چنین‌شخصی درمسابقه‌زندگی هیچگاه

از کسی جلوتر نخواهد افتاد، اگر شروع بمسابقه دویدن کند از همه عقب‌تر خواهد ماند، و هرچه در ظاهر تلاش کند می‌بیند که طلسم شده است و قادر نیست بدیگران برسد، علتش اینست که ضمیر ناخودآگاه چنین‌شخص مهرطلبی اجازه پیشرفتن بوی نمیدهد، زیرا اگر جلو بیفتد دیگران را از خود ناراضی خواهد کرد، ملت‌های مهر طلب کسانی هستند که مطیع محض رهبران و فرماندهان ظالم خود هستند، دربرابر کشتار و بی‌عدالتی ضحاکان ماردوش واکنشی از خود نمیتوانند نشان بدهند ، زیرا دچار طلسم مهرطلبی هستند.

مرحله چهارم

جمع شدن«لی بیدو» درآلت تناسلی.
چرا برخی‌دچار بیماری‌جلق‌میشوند؟
چرا گروهی‌از آب‌بازی وشنا وآب تنی‌بیش ازدیگران لذت میبرند؟
بالاخره چرا گاهی‌پسران پدران خودرا میکشند؟
چرا برخی با محارم (اقوام نزدیك) زنا میکنند ؟

وقتی پسریادختر به‌سنین ۴ یا ۵ سالگی‌میرسند، انرژی «لی‌بیدو» متوجه آلت تناسلی آنهامیگردد، دراین‌مرحله‌پسر کششی‌بطرف مادرودختر کششی‌بطرف‌پدردارد.

درمرحله‌ایکه پسر بچه مادر را دوست دارد، مانع و رقیبی بنام پدر برای‌پسر وجود دارد ،که این مزاحم جلوی تمایل پسر را نسبت بمادرگرفته، در نتیجه برای پسر عقده‌ای بوجـود میآید ،که این عقده را روانکاوان « عقیده اودیپ » میگویند اودیپ درداستانهای قدیم یونان جوان شجاعی بود، که ازپشت کوهها به شهر میآید بدون اینکه مطلع باشد ناشناخته پدر خودرا میکشد و با مادر خود ازدواج میکند ، والبته بعدأ وقتی‌میفهمد که پدرخودرا کشته وبامادرخود ازدواج کرده خودرا میکشد.

بهرحال اگرعقیده اودیپ همینطور باقی بماند وسرکوب نشود، ممکن‌است طفلی در بزرگی بدون دلیل و جهت و بـدون اینکه بداند چرا وبرای چه پدرش را میکشد که شاید مقصر هم‌نباشدزیرا سرنوشتش این بوده‌است، ولی این‌جوان بیگناه را پلیس دستگیروقضات محکوم باعدامش میکنند البته پدرکشی ممکن‌است دلائل دیگری‌هم داشته باشد.

ولی عقیده « اودیپ » معمولا سرکوب میشود ، زیرا خواهر یا مادر یا دختر دیگری‌را می‌بیند که آلت تناسلی ندارد و میترسد که مبادا پدر یقه اورا بگیرد و آلت

تناسلی او را هم ببرد یعنی ختنه‌اش کند ،که در اصطـلاح روانشناسان این ترس و اضطراب بچه را اضطراب اختگی میگویند.

زنا بامحارم بعضی از اقوام نزدیك ـ اگر«لی‌بیدو» درمرحله مادر دوستی باقی بماند ، بچه ممکن است پدرکش شده و یا لااقل میل شدیدی پیدا میکندکه با محارم زناکند، بهمین دلیل است‌که شما درمجله یا روزنامه‌ای میخوانیدکه فلان‌پسر با خواهر یا مادرش ازدواج‌کرد.

ناکامی در ازدواج ـ پسرانیکه یکی‌یکدانه وعزیزمادرهستند وتا سن‌بزرگی در آغوش مادر میخوابند « لی‌بیدو » در آنها تثبیت میشود، و این بیچاره‌ها در شب ازدواج‌کاری از دستشان برنمیآیـد در سراسر عمر ازلذت زندگی زناشوئی محروم میشوند، مگر اینکه بسختی ازطریق روانکاوی و هیپنوتیزم معالجه شوند.

علت جلق‌زدن ـ درمرحله‌ایکه«لی‌بیدو» درآلت‌تناسلی‌پسربچه متمرکزوجمع است،اگرمادریاخودطفل یاکس‌دیگری باآلت تناسلی پسربچه بازی‌کند،آنراببوسد وگازبزند، چنین طفل بیچاره‌ای پس ازبلوغ شروع به‌جلق زدن مینماید،گرچه طبق آمار برآورد شده تقریباً همه پسران درسن بلوغ جلق میزنند، ولی اینان بزودی‌پس از چند سال دست از اینکار خود خواهندکشید، ولی آندسته دیگرکه مادر با آلت تناسلی آنها بازی میکرده است، ممکن است، دچاربیماری جلق شوند وتا آخرعمر دست ازاینکار برندارد مگر اینکه بوسیله هیپنوتیزم و روانکاوی معالجه شوند.

علت علاقمندی باب بازی و شنا ـ اگر کودك نتوانـد بنا بعللی بسهولت پیشاب نماید ممکن‌است دربزرگی‌تمایل‌شدیدی به‌شنا وآب داشته‌باشد وممکن‌است شغل آتش‌نشانی را انتخاب‌کند.

بچه اگر دختر باشد چه‌وضعی پیدا میکند؟

در مرحله‌ایکه دختر بچه هنوز وابسته بمادر است، اگر پدر نداشته باشد و یا «لی‌بیدو» متوجه پدرنشود ویا تا سالیان دراز دختر درزیر سقف درآغوش‌مادر باقی بماند ویامادربعلت تعصبات مذهبی اجازه ندهدکه دخترمعاشرت بیشتری دراجتماع داشته باشد ، ممکن است دختر در زندگی زناشوئی نه خودش لذت ببرد و نه برای شوهرش لذت‌بخش‌باشد، درنتیجه یك‌سری‌اختلافات خانوادگی‌بوجود خواهدآمد، برای‌مطالعه بیشتردرمورد این‌بحث شیرین‌به‌کتاب‌روانکاوی‌دختران ترجمه دانشمند

محترم جناب آقای دکتر ایرج پورباقر و کتاب خودکاوی نوشته کارل هورنای ترجمه آقای کامبیز پارسای مراجعه فرمائید.

بهرحال سیروگردش «لی‌بیدو» دراین مرحله ممکن است بیماریهای روانی‌را در دختر بوجود آورد که برخی از آنها را در اینجا یاد میکنیم، ممکن است دختر حالت مردانگی پیدا کند، لباس مردانه بپوشد ، از بچه‌دار شدن بدش بیاید و ممکن است دختر همجنس‌طلب شود، یعنی ازمرد خوشش‌نیاید وفقط اززنهای نظیر خودش لذت ببرد وبالاخره ریشه بسیاری ازحسادتها، انحرافات‌اخلاقی، دروغگوئی، دزدی و بدخواهی و عصبانیت‌های دختران وزنان ممکن است مربوط باین مرحله باشد که بکمك هیپنوتیزم قابل معالجه‌است.

فروید معتقد بود ،که سرنوشت افراد، بنا به تغییر وضع « لی‌بیدو » در زمان طفولیت تاپنج سالگی تشکیل میشود. والبته معتقد بود، که این خصوصیات اخلاقی با روانکاوی عمیق در سنین بزرگی قابل تغییر هستند . ولی بعدها سایر دانشمندان متوجه شدند ،که عادات و خصوصیات اخلاقی نظیر آنچه در این بخش گفته شد ، امکان دارد درسنین بزرگی هم تشکیل شود، نظیر آنچه برای پزشك جراح وکارمند اداره وکارگر مکانیك که دربخش قبل گفتیم اتفاق افتاده بود.

کلیه‌اعمال واتفاقاتی که دردوران طفولیت رخ میدهد وبرروی «لی‌بیدو» اثر میگذارد، همان‌قوانین بازتاب شرطی هستند، که‌ممکن است آنهارا تقویت یاضعیف نمود، و بعلاوه ما میدانیم که همین بازتابها در سنین بزرگی هم ممکن است تشکیل و یا ضعیف شوند، منتها در طفولیت و سنین جوانی، اثر بازتابهای شرطی یا عوامل مؤثر برروی «لی‌بیدو» عمیق‌تر است ، پس‌نتیجه میشود که بکمك بازتاب شرطی و هیپنوآنالیزمیتوان همه‌اثرات «لی‌بیدو» را ازبین‌برد، وشخصیت فردرا ازنو ساخت.

اختلاف نظرفروید وعرفا درباره ارضاء تمایلات جنسی

اکثر ما میدانیم که فروید برقراری تعادل روانی را در ارضاء کافی تمایلات جنسی میداند، و فروید معتقد است که جلوگیری از ارضاء تمایلات جنسی انسان‌را دچاراختلالات روانی مینماید.

و اما عرفا:

معتقد هستند که جلوگیری از ارضاء تمایلات جنسی انسان را خوشبخت و

سالم میکند، یعنی درظاهر عقاید آنها درست نقطه مقابل عقیده فروید است؟

خوب ! کدام یك راست میگویند ؟ عقیده شما دراین باره چیست ؟

شما چگونه اظهارنظر میکنید ؟ بعد ازاینکه کمی فکر کردید ، سپس عقیده نگارنده را مطالعه کنید. بعقیده من (نگارنده)

فروید و عرفا دریك جهت هردو یك‌عقیده دارند و اختلافی بین عقیده آندو وجود ندارد!

خیلی عجیب و جالب است! نیست؟

باین‌دلیل‌که فروید میگوید : «اگر تمایلات جنسی را ارضاء نکنیم و واپس بزنیم، بدوشکل‌ظاهرمیشود ، یامارا دچار اختلال روانی مینماید ویا تصعید میشود».

مثلا ــ جوان درعشق وارضا تمایلات جنسی‌شکست میخورد، یا پس ازمدتی دچار جنون یا همان اختلال قوی یا ضعیف روانی میشود، ویا اینکه تصمیم میگیرد، بمقامات بزرگ اجتماعی نائل شود ، مثلاً پزشك ، یا مهندس و شاعر یا نویسنده شود، در اینجا می‌بینیم که چطور عدم ارضاء نیروی عشقی ، تولید انرژی عصبی و فکری مینماید وشخص را بمقام وشهرت وثروت میرساند.

حال عرفاهم همین عقیده‌رادارند، زیرا آنهاهم معتقدندکه اگرشخص نیروی جنسی را عمداً و با اراده خودش مهار کند، میتواند ازاین‌انرژی عظیم ذخیره شده، در راه یا هدف معینی استفاده نماید و در نتیجه خود را برتر و والاتر سازد . پس ملاحظه می کنید که دراینخصوص هیچ‌اختلافی‌بین‌عقیده فروید وعرفا وجود ندارد.

خلاصه بخش دوم

۱ـ «لی بیدو» یکی‌ازنمایندگان ومأمورین «ناخودآگاهی»است.

۲ـ «لی‌بیدو» عبارت از مجموع همه تمایلات وشهوات است ولطیفه ایست که عشق جزئی‌ازآن است.

۳ـ« تصعید» یا« تثبیت»لی‌بیدوسر نوشت مارا تشکیل‌میدهد بدبختی، خوشبختی مابسته بطرزشکل‌گرفتن وطرز درست شدن «لی‌بیدو» است.

۴ـ لی‌بیدو درسنین‌بزرگی هم‌تحت‌تأثیر قرار میگیرد.

۵ـ خصوصیات اخلاقی منفی وعوامل‌ناخودآگاهی که موجب‌بیماری روانی‌یابدبختی‌ماميباشند میتوان بکمك قانون بازتاب شرطی، روانکاوی وهیپنوآنالیزا تغییرداد.

فصل سوم

تقسیم بندی جدید فروید

«نهاد»ـ«خود»ـ«فراخود»

فروید اراده، رفتار و اعمال و افکار انسان را تحت تأثیر «نهاد»، «خود» و «فراخود» میداند.

«نهاد» نیروئی است شبیه «لی‌بیدو» که انسان را بسوی عشق جوئی و کسب لذت میکشاند «فراخود» سازمانی است درونی که نیروی خود را از عرف و عادات اجتماع وقانون وتعلیم وتربیت و مذهب کسب میکند.

«خود» شعور و آگاهی زمان حال و ظاهراً بیطرف ما است، که گاهی تحت تأثیر «نهاد» وگاهی تحت فرمان «فراخود» قرار میگیرد.

تا اینجا فهمیدیم وشناختیم که «لی‌بیدو» چیست و چکاره است. و چه تأثیری در سرنوشت انسان دارد وبعبارت دیگر چه‌بلائی درزندگی برسر اولاد آدم میآورد و اما فروید سالها بعد برای تکامل کشف خود تقسیم‌بندی شخصیت انسان را عوض کرد وبجای خودآگاهی‌و ناخودآگاهی کلمات «نهاد»،«خود» و«فراخود»را بکاربرد.

کلمه«نهاد» ترجمه‌لغت‌انگلیس «اید»۱ است، که این کلمه را به«او»هم‌ترجمه کرده‌اند، و کلمه «خود» ترجمه «اگو» ۲ میباشدکه آنرا «من» هم ترجمه کرده‌اندو کلمه «فراخود»ترجمه کلمه «سوپراگو»۳ میباشد که‌شما دربرخی کتابهای‌روانشناسی می‌بینیدکه این کلمه را «من‌برتر» هم ترجمه‌کرده‌اند.

تعریف نقش و بازیهای این سه عامل بسیار شیرین وشنیدنی است وچون در بیان نظرات هیپنوتیزمی و بیماریهای روانی بااین سه عامل خیلی احتیاج داریم، لذا کمی آنها را بیشتر معرفی میکنم.

جوانی در رختخواب زنی شوهردار

در یکی از تابستانها نیمه‌های شب بودکه در روی پشت بام سروصدائی بلند شد، زنی‌داد وفریاد میکرد، خجالت‌بکش‌بروگمشو. بعد معلوم‌شدکه‌جوان۲۴ساله‌ای با استفاده ازغفلت شوهر در پشت‌بام برختخواب زنی رفته است.

۱ـ id　　۲ـ Ego　　۳ـ Super-ego

حال‌ازنظر روانکاوی مبارزه درونی‌این‌جوان را بررسی‌میکنیم، دراین‌جوان نیروئی‌بنام‌شهوت وجود داشته‌که باودستور داده‌که به‌رختخواب زن‌شوهرداربرود، که این نیرو را فروید «نهاد» نامگذاری کرده است، و البته شکل وقیافه و اخلاقیات «نهاد» عیناً شبیه همان «لی‌بیدو» است و هیچ فرقی باآن ندارد.

جوان بدستور «نهاد» برمیخیزد که برختخواب زن برود ، ولی اخلاقیات و مقررات اجتماعی باو میگوید .که این عمل زشت است،گناه است ، بعلاوه ممکن است موجب آبرو ریزی شود . جـوان بین دو نفرگیر میکند یکی « نهاد » یا همان «لی‌بیدو»که به‌او دستورمیدهد، «برو به‌عشقش‌برس» ویکی دیگر مقررات اجتماعی و اخلاقی و تعصبات مذهبی که فروید این‌مقررات اجتماعی و تعلیم وتربیت اخلاقی را «فراخود یا سوپراگو» نامیده است.

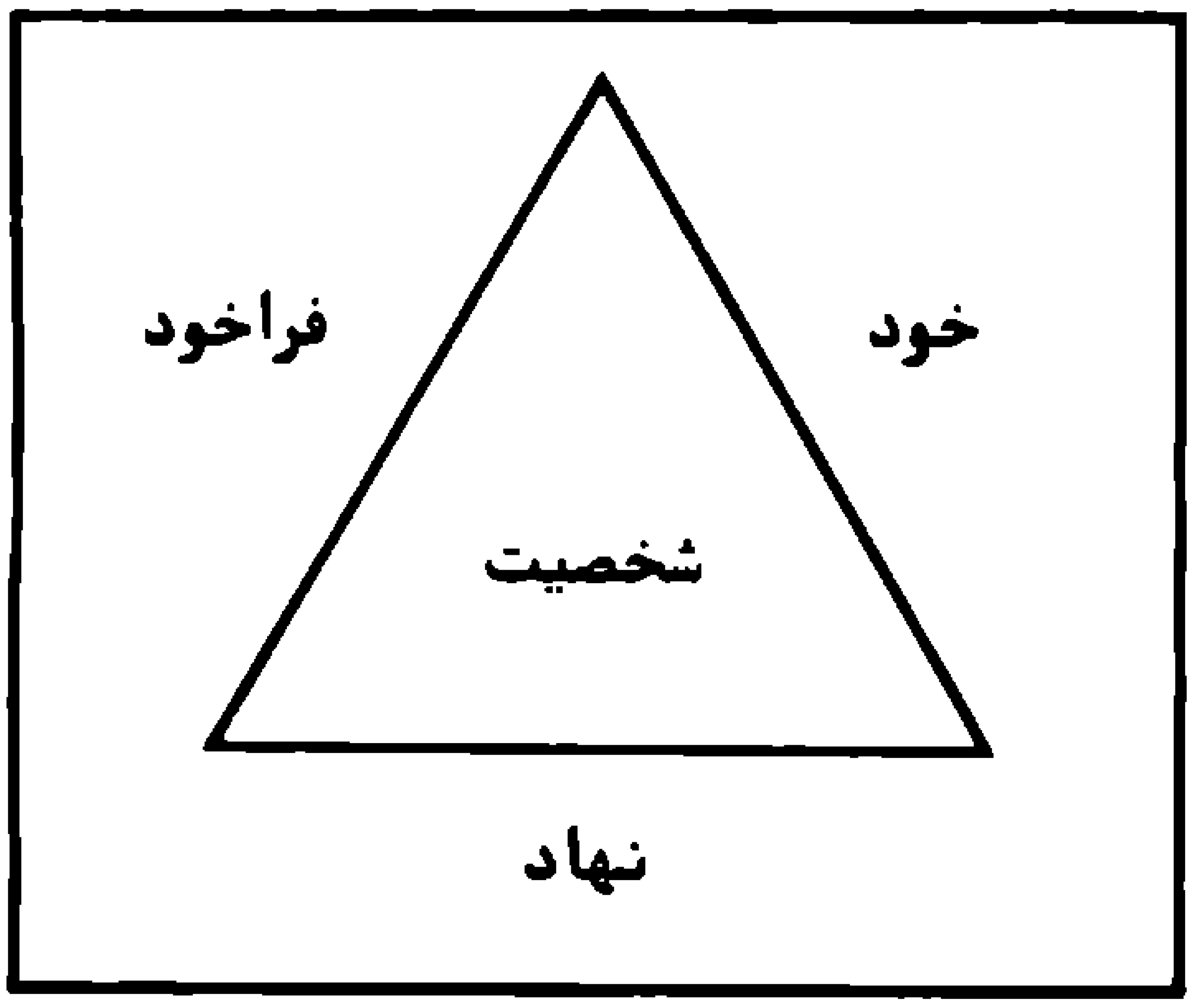
بالاخره «نهاد» موفق میشودکه زورش بر«فراخود» بچربد و«خود» جوان را وادار کندکه برختخواب زن برود.

دراین رویداد، می‌بینیم سه‌عامل وجود دارد، یکی «نهاد»که به‌جوان میگوید برختخواب زن برو، نفردوم‌که میخواهد جلوکار اورا بگیرد، عامل «فراخود» است که عبارت از مقررات و اخلاقیات و مسائل مذهبی و نقش تعلیم و تـربیت است ، نفرسوم «خود» جوان است‌که بین دو نفر واقع شده است.

دراین قبیل رویدادها،گاهی‌هم« خود »و« فراخود »زورشان بر«نهاد»میچربد، ولی اکثراً ، بلکه همیشه اوقات «نهاد» یا همان «لی‌بیدو» زورش میچربد و اگر عیناً همان‌کار راکه میخواهی بانجام نرساند بشکلهای دیگری « خود » را وادار بفعالیت میکند، دراین‌هنگام‌است که‌عقده‌هابوجود می‌آیند،تصعید میشوند، واپس‌زده میشوند، آراسته میشوند، دفاع میکنند ونظایر آنها.

دراین مبارزه اگر«خود»و«فراخود» زورشان‌میچربید،جوان داخل‌رختخواب زن شوهردار نمیشد و آبروریزی ببار نمیآمـد ، شوهر زن مطلع نمیشد و کارشان بکلانتری نمیکشید.

پس حالا شما فهمیدیدکه هرنفر سه‌نفر است نفراول خود شما هستیدکه آنرا «خود» میگوئیم‌که میتوان‌گفت همان‌عقل شما است نفر دوم داخل‌روان و درون‌شما است،که بشما میگویـد برو تفریح کن ، عشق‌کن و آنرا «نهاد» میگوئیم‌که همان



شیطان ضمیر آدمی است، نفرسوم، آداب و مقررات و قوانین اجتماعی و تعلیم و تربیت‌های خانوادگی و مذهبی است، که انجام یا عدم انجام کارها را برای شما تعیین مینماید، و آنرا «فراخود» میگوئیم، و حالا بطرز کار هر یك از این سه نفر که در وجود یکنفر جمع هستند میپردازیم، اگر شخصیت انسان را به یك مثلث تشبیه کنیم این سه نفر سه ضلع مثلث هستند.

شناختن نفر اول «نهاد» یا «او»- شکـل، قیافه، اخلاق و رفتار «نهاد» کاملاً شبیه «لی‌بیدو» است که بخشی از «ناخودآگاهی» میباشد. در حقیقت میتوان گفت «نهاد» همان «لی‌بیدو» و «لی‌بیدو» همان «نهاد» است، و ما دراینجا برای بهتر شناختن «نهاد» توضیح بیشتری میدهیم.

«او» در دیار جانم، بوده همیشه ساکن　　«من» گشته درپی «او» سرگشته هردیاری
چون «یار» در دل «من» دایم قراردارد　　پس از چه رو ندارد دل یکزمان قراری

«نهاد» شبیه کودك دوساله‌ایست، ولی کودکی که هیچگاه رشد نمیکند و بزرگ نمیشود، یعنی اگر سن شخص به پنجاه یا شصت سال هم برسد، باز «نهاد» درهمان سن دو سالگی خود باقی است. یك کودك دو ساله هیچگاه کارها را با عقل و منطق انجام نمیدهد، هر کار که میخواهد بکند فکر نمیکند، خوب و بد را از هم تشخیص نمیدهد، کودك دوساله فقط فکر سیر کردن شکم خود است، فقط بفکر آرزوها و خواسته‌های خود است.

«نهاد» شبیه کودکی[۱] است که علاوه بر اینکه شکمو و طمعکاراست، دارای نیروی جنسی و شهواتی زیاد میباشد، که میخواهد درهمه جا، نزد همه کس تمایلات خود را ارضاء کند، هیچ توجهی، بمقررات اجتماع آداب و رسوم، نوعدوستی و نوعپرستی ندارد، شرم و خجالت سرش نمیشود، هیچ مذهب و خدائی را نمیشناسد، پای بند هیچ عرف و عادتی نیست، و بالاخره هر کار که دلش بخواهد، درهر کجا و درنزد هر کس انجام میدهد گناه و ثواب هم سرش نمیشود.

۱ـ درنوشتن این مباحث از کتاب فرودیسم، نوشته هاشم رضی استفاده شده است.

نهاد شبیه کوسه ماهی: اگرراجع به کوسه‌ماهی‌ها مطالعه کرده‌باشید میدانید که این حیوان دریائی، شب و روز بسرعت درحرکت و جنب وجوش است هرچه را ببیند می‌بلعد، بهمه‌چیز حمله میکند، بادم و بالهای تیز و برنده‌ایکه دارد، بانسان حمله میکند، دست یاپای انسان را قطع میکند، شکم را پاره میکند، وهمه را میبلعد وقتی کشتی‌ها درحال غرق شدن هستند، هرچه از آنها بچنگ آورد، میبلعد کاغذ، روزنامه، انگشتر، دستکش، جوراب، دستمال، این حیوان عجیب دریائی وقتی از تلاش و تکابو بازمیماند که معده‌اش آنقدر پرشود که قادر بحرکت نباشد، و بمحض اینکه کمی غذایش هضم و شکمش خالی شد، دوباره بسرعت هرچه تمامتر شروع بدویدن باطراف وجوانب میکند، «نهاد»بی‌شباهت باین‌حیوان وحشی‌دریائی‌نیست.

«نهاد» وقانون بازتاب شرطی

« نهاد » خطرات را ازطریق قانون‌بازتاب شرطی‌دفع میکند، مثلاً درائرتابش نور چشمها را می‌بندد، یا اگر شئی وارد چشم شود باآب افتادن چشم‌آن را خارج میکند. باعطسه عوامل تحریك را ازبین‌میبرد، تاآرامش ولذت خودرا بازیابد.

« نهاد » فقط بفکر لذت است ، این لذت بهرشکل و ازهرچیز باشد برای او فرق ندارد، موضوع لذت برای‌بشر خیلی مهم است، حتی فلاسفه بزرگ جهان‌باین نتیجه رسیده‌اندکه: **«غایت فعالیت بشر لذت است»** یعنی بشرفقط بخاطر لذت‌زنده است، حال یکی ازرقص لذت میبرد، یکی ازنماز خواندن، ودیگری ازجمع کردن پول و یکی دیگر از شهرت و معروفیت و آن یکی از چیز دیگر ، بهرحال هرکس بدنبال هرچیزکه میرود فقط بخاطر لذت است، تا جائیکه فروید نیز «اصل‌لذت»را یکی ازاصول مهم نظریات روانی خود قرارداده‌است.

«نهاد» هیچ عقل وشعوری ندارد ، بین واقعیت وغیرواقعیت فرقی نمیگذارد وقتی جوان بالغی خواب می‌بیندکه عمل جنسی انجام میدهد عمل جنسی درخواب واقعیت‌ندارد،ولی«نهاد» نمیفهمدکه واقعیت دارد یاندارد،فقط بفکرلذت‌بردن‌است، چه حقیقتی چه خیالی.

«نهاد» هیچگاه تربیت نمیشود، سرعقل نمیآید ، تجربه بدست نمیآورد، فقط نفرات دوم و سوم، که عبارت از «خود» و «فراخود» باشند، تاحدودی جلوپیشرویها و زیاده رویهای «نهاد» را میگیرند، مانندااسب‌وحشی که‌بآن‌دهنه میزنند ومهارمیکنند

کارهای « نهاد » را تا اندازه‌ای تحت نظارت و کنترل در میآورنـد که در اصطلاح روانشناسی گفته میشود که امیال سرکوفته میشوند، یا اگر «نهاد» به لذت خود نرسد، رنج میبرد و عقده بوجود میآید.

فروید میگوید :« نهاد » خواهنده بیقرار، بدون تعقل و تفکر، غیر اجتماعی، خودخواه، و خواستار لذت است.

« نهاد » فقط کارش اینست که از رنج فرار کند و بسوی لذت برود، وهمانطور که قبلاً هم گفتیم، لذت ممکن است به هزاران شکل دیده شود ، مثلا وقتی شخصی بطور ناگهانی کسی را میبوسد، زنگ دری را میزنـد شیشه‌ای را میشکند ، پشت پا میزند، متلك میگوید، تحت فرمان « نهاد » عمل میکند.

تصور میکنم با مطالعه بخش « لی‌بیدو » و این قسمت بخوبی شناخته‌ایـد که «نهاد» کیست و چیست، و چه نقشی دردرون انسان بازی میکند، حالا ببینیم نفردوم سازنده شخصیت ما کیست و چه‌کاره است.

شناختن نفردوم یا ضلع دوم مثلث «خود»

ز «خود» او را طلب هرگز نکردی اگر چه سالهـا در جستجوئـی
کرا می‌بینی از « خود » می‌نپرسی که را گم کرده‌ئی آخر نگـوئی

« خود » همان عقل است، همان «خودآگاهی» است ، « خود » با دنیای خارج سروکار دارد، واقعیت را از غیرواقعیت تشخیص میدهد «خود» تاجائیکه میتواند ، زورش برسدومرقعیت ایجاب کند، جلوخواسته‌های نادرست «نهاد» را میگیرد، «نهاد» باصل لذت توجه دارد درحالیکه «خود» باصل واقعیت توجه دارد، «نهاد» میخواهدلذت ببرد، ولی «خود» فکرمیکند که آیادرشرایط فعلی میتوان لذت برد یاخیر؟ چقدر وتاچه حدود و طبق چه شرایطی میتوان خوش بود، بنابراین «خود» شروع میکند، بدرس خواندن، کارکردن ، فکرکردن ، راه صحیح را از ناصحیح تشخیص دادن؛ «خود» مسئله حل میکند، برنامه زندگی را طرح مینماید، برای آینده نقشه میکشد، فکرواستدلال میکند.

«خود» مواظب «نهاد» است که در اثر غـافلگیری «خود» را وادار باشتباه و دردسر نکند.

«نهاد» میگوید ، امروز عصر درفصل بهار و عشق برخیز پی گردش و تفریح برو به‌سینما برو، ولی «خود» میگوید، امتحانات خردادنزدیك است، بنشین ودرس

بخوان. «نهاد» کورکورانه عمل‌میکند، ولی‌چشمهای «خود» بازاست و سعی میکند با چشمهای بازعمل کند، ولی «خود» همه‌کارهارا بخاطر «نهاد» عمل میکند «خود» مأمور اجرای «نهاد» است «خود» نوکر و مستخدم «نهاد» است برای اینکه، اگرهم اکنون دنبال خوشی و لـذت نمیرود ، موقتاً مجبور است دستور « نهاد » را اجرا نکند، برای اینست که پول ندارد، مقام ندارد، شغل ندارد، بنابراین درس میخواند، مدرك میگیرد، استخدام میشود پول بدست میآوردکه بیشتر و بهتر لذت ببرد وگوش بدستور «نهاد» بدهد، «نهاد» رشد نمیکند وپخته نمیشود ولی «خود» روزبروز بیشتر رشد میکند ، تجربه بیشتری در زندگی بدست میآورد و بالاخره در محیط زندگی پخته‌تر و آبدیده‌تر میشود، اشخـاص هرچه عاقلتر باشند و هرچه اراده آنها قویتر باشد و هرچقدر بیشتر بتوانند از لذات فعلی و آنی چشم بپوشند وکارهای عاقلانه انجام دهند میتوان‌گفت «خود» آنها قویتر است. ولی جوانانیکه ازهمان سن‌بلوغ، دنبال تفریح وعیش وعشق میروند ازمدرسه فرار میکنند، از کارکردن فرار میکنند، میتوان‌گفت ، « نهاد » آنها قویتر از « خود » آنها است، در نتیجه به حیوانات بیشتر شباهت دارند زیرا « نهاد » همان غرایز حیوانی انسان است که در درون وجود دارد.

پیغمبران، فلاسفه و دانشمندان، دارای خود و «فراخود» بسیار قوی بوده‌اند، ولی عشاق خوشگذران ، بدبختها و بیچارگان ، در صورتیکه عامل بیچارگی آنها اجتماع‌وعوامل‌اجتماعی‌نباشد، تابع ومطیع « نهاد » بوده‌اند.

وقتی‌شما کار مفید انجام میدهید، کتاب میخوانید، مسئله حل میکنید، شطرنج بازی میکنید ، جدول حل میکنید مشغول انجام دستورات « خود » میباشید ولی در لحظه‌ایکه مشغول عشق‌کردن و می‌خوردن هستید ، در حـال انجام دادن دستورات «نهاد» هستید.

«خود» سگ از اسب قویتر است و «خود» میمون از سگ و «خود» انسان ازمیمون قویتراست، وبین «خود» انسانها هم‌تفاوت زیاد است، برخی دارای «خود» بسیار قوی، وبعضی‌دارای «خود» بسیارضعیفی هستند

نباید فراموش کرد که «خود » بشکل‌کامل ومطلق وجودش نادر است، زیرا تفکرات واعمال « خود » اکثراً حالات تغییر شکل یافته « نهاد » یا همان « لی‌بیدو » میباشد « خود » رهبری است ، که « نهاد » را از راه‌های عاقلانه و بهتری به لذاتش

میرساندبآصطلاح آنچه‌را که درحال آگاهی کامل انجام میدهیم که(بعقیده روانشناسان این اعمال آگاهانه هم ناآگاه است) معنی‌اش اینست که دستورات «خود» را انجام میدهیم.

تا اینجا تا حدودی نفر دوم سازنده شخصیت یعنی «خود» را شناختیم، حالا بسراغ نفر سوم یا ضلع سوم این مثلث میرویم و این نفر سوم همان « فراخود » است.

شناختن نفرسوم یاضلع‌سوم مثلث «فراخود»

« فراخود » عبارت از تأثیرات تعلیم و تربیت دستورات و قواعد مذهبی و اخلاقی، پند و اندرز حکماء و دانشمندان و فلاسفه برروی فرد است مثلا «نهاد»تقی ولگرد به «خود» میگوید کیف این پیرزن را بقاپ وفرار کن، ولی چون‌تقی مسلمان است ، تأثیر مذهب که همان « فراخود » باشد میگوید ، این پیرزن بیچاره است و قاپیدن کیف پیرزن فقیر گناه بزرگ و دور از جوانمردی‌است ، لذا تقی ولگرد از قاپیدن کیف پیرزن خودداری میکند دراینجا «فراخود» تقی ولگرد که همان مذهب و اخلاقیات باشد، مانع از ارتکاب جرم شد.

طفل در بدو تولد فقط «نهاد» مطلق است ،کم‌کم وقتی رشد میکند «خود» و «فراخود»کودك درست میشود و شکل میگیرد، وقتی پدر و مادر شروع به تربیت و امر و نهی میکنند معنی‌اش‌اینست که «فراخود» طفل‌را درست میکنند. بعدآموز-گاران و دبیران در مدرسه «فراخود» طفل را تقویت میکنند پند و اندرزی که طفل بشکل نظم ونثر ازکتب اخذمیکند ، دستورات مذهبی ودینی را که طفل فرامیگیرد «فراخود»جوان را نیرومندتر مینماید . پاسبان ، قانون ، دادگستری«فراخود»های دیگری هستند که مانع ارضاء و امیال جرم‌زای افراد میگردند.

وقتی میگوئیم فلان شخص خیلی با وجدان و باشرف است، وقتی میگوئیم فلانی راست و درست است و دزد و منحرف نیست ازنظر علم روانکاوی معنی‌اش اینست که «فراخود» نیرومندی دارد.

وقتی کودك کار زشتی میکند تنبیه میشود و کار خوبی انجام میدهد تشویق میگردد وپاداش میگیرد، «فراخود» طفل تقویت میشود، بکمك قانون‌بازتاب شرطی «فراخود» کودك را میتوان در جهات معینی و بمنظورهای خاصی تقویت نمود.

گاهی «نهاد» و«خود» همدست‌میشوند و «فراخود» را میفریبند، دراینصورت اگر «فراخود» ضعیف باشد «نهاد» و «خود» براو غلبه میکنند، مثلا، پسری سالها پاکدامن و پرهیزکار بوده، ممکن است در محیط و اوضاع و احوال خاصی قرار گیرد و «نهاد» که هرلحظه درپی‌لذت جوئی است، ظاهر شود، و ندا بدهد و «خود» دستور«نهاد»راقبول کرده و اینطوراستدلال کند، تو که سالهاخوب وپرهیزکاربوده‌ای حالاعیبی‌ندارد که چندساعت‌یا چندروزی هم خوش‌باشی، درچنین وضعی«فراخود» ضعیف‌تسلیم«نهاد»و«خود» شده و شخص بدمستی وخوشگذرانی را شروع میکند.

ولی وقتی انرژی‌عصبی‌کمی تخلیه شد و«نهاد» موقتاً کمی سیرشد «فراخود» دوباره ظاهر شده ومیگوید عشق وعیش‌کافی است توبه‌کن، دیگردست ازبدکارگی بردار. گاهی هم «فراخود» طور دیگری جبران میکند بدینشکل‌که شخص پس از ارتکاب‌گناه، ممکن است‌تصادف‌کند، چیزگرانقیمتی‌گم‌کند، خودرا مجروح‌نماید، یا ناخودآگاه مرتکب جرم مشهودی شود تا باتسلیم شدن به پلیس وجدانش آسوده شود وتسکین یابد، البته همه اینها ناخودآگاه و غیرارادی است، باصطلاح وقتی شخص مرتکب‌گناه‌کبیره‌ای میشود، ممکن است روزها و ماهها بدبیاریها شروع شود، در معاملات ضررکند، درکارش رونقی نیابد، با دیگران بدرفتاری نماید، خانه‌اش آتش بگیرد، مثلا ناخودآگاه و بدون اینکه متوجه باشد، برخی لباسها یا چیزهای سوختنی‌را درمجاور بخاری یاچراغ خوراکپزی قرارمیدهد و آتش‌سوزی براه می‌افتد.

مادری‌که بشوهرش خیانت کرده بود، آبجوش سماور روی پاهای بچه‌اش ریخت و سوخت، زیرا مادر ناخودآگاه وبدون فهم واراده دچارغفلت شده بود در اینجا «فراخود» مادر درناخودآگاه احساس‌گناه را جبران مینماید.

جوانی پس ازمعاشقه با دختری ماشینش در اتوبان‌کرج چند معلق زد «زیرا» «خود» جوان‌که تحت تأثیر «نهاد» مرتکب گناه شده بود «فراخود»ش ناخودآگاه موجب شده بودکه جوان سرعت ماشین را زیاد کند و بسمت چپ منحرف شود. یکی ازعلل ارتکاب جرائم همین است، وقتی طفل کار بدی میکند و تنبیه میشود، چنین طفلی باصطلاح سالها عادت‌کرده‌که هروقت‌کار بدی‌کرد تنبیه شود و وقتی بزرگ میشود چون‌کسی نیست‌که اورا تنبیه‌کند هروقت در اثر خوشگذرانی

یا هرعمل گناه آلود دیگری احساس گناه مینماید، برای اینکه تنبیه شود تا وجدانش، آسوده باشد، مرتکب جرم مشهودی میشود ، این جرم مشهود ممکن است ضرب و جرح یا دزدی و سرقت یا هرنوع کلاهبرداری و خیانت در امانت ویا هتك ناموس و نظایر آن باشد.

منوچهر درطفولیت هروقت از جیب پدرش پول برمیداشت تنبیه میشد، پس ازفوت پدرش دراداره‌ای استخدام شد وازصندوق اداره مبلغی برداشت، ولی سرقتش کشف نشد اما مدتی بعد مرتکب ضرب و جرح گردید، البته در چنین مواردی اولاً شخص نمیداند چه کسی اورا وادار به ارتکاب جرم مینماید، شاید درظاهر برای ایراد ضرب وجرح خود دلیلی هم نداشته با «خود» بگوید که چون فلان کس بمن چپ چپ نگاه کرد ، من سرش را شکستم ثانیاً ـ چنین اشخـاصی جزو بیماران روانی هستند یعنی شخصیت روانی آنها متعادل نیست.

قهرمان مهرطلب

یکی ازقهرمانان دومیدانی وقتی تنها میدوید میتوانست رکورد، تمام دوندگان را بشکند ولی وقتی بشکل گروهی مسابقه میداد از همه عقب‌تر میماند، هرچه تلاش وکوشش میکرد ، نمیتوانست از بقیه سبقت بگیرد علت آنرا خودش هم نمیدانست ولی وقتی در مطب دکتر روانکاو هیپنوتیزم شد ، معلوم گردید ، که این یك قهرمان مهرطلب است، بدین معنی ازطفولیت دائماً پدر ومادرش باو تلقین کرده‌اند که نباید در زندگی کاری کنی که کسی از تو برنجد در نتیجه «فراخود» قهرمان دو دراینمورد بخصوص آنقدر تقویت شده بود، که هنگام دویدن هم برای اینکه کسی را از «خود» نرنجانـد از هیچکس سبقت نمیگرفت ، این قبیل بیماران مهرطلب نه‌تنها در هنگام دویدن از کسی سبقت نمیگیرنـد بلکه در هرمرحله‌ای از مراحل زندگی ناخودآگاه قادرنیستند ترقی کنند، و این یکی اززیانهای بزرگ تقویت بیش ازاندازه «فراخود» میباشد.

وقتی پدرومادر درطفولیت، درتمام مراحل صددرصد مراقب طفل خود هستند، و هرروز هزاران مرتبه بکـودك دستور میدهند ، امر ونهی میکنند، مانع بازی آنها میشوند، مانع هرنوع فعالیت وصحبت و خودنمائی کودکان میشوند، نتیجه‌اش این میشود، که این کودکان در بزرگی فقط شبیه ماشینی هستند که هیچ اختیار و اراده‌ای

ازخود ندارند این دسته ازاشخاص «نهاد» و «خود» بسیارضعیف دارند، یعنی «نهاد» هم شکل لذت طلبیش را مطابق بادستورات «فراخود» همانندکرده است.

کسانیکه بیش ازاندازه‌تابع دستورات اخلاقی ومذهبی هستند هیچ‌قوه ابتکار و اختراعی ندارند.

دانشمند محترم آقای دکتر پرویز صانعی که دردوره دانشکده حقوق افتخار همکلاسی ایشان را داشته‌ام درمجله دانشکده حقوق و علوم سیاسی شماره اول‌سال ۱۹۴۹ درمقاله‌ای تحت عنوان«خلاقیت و وجدان ناخودآگاه» مینویسند:«...بهمین جهت‌کسانیکه از لحاظ مذهبی « قشری » فکر میکنند ، چنان جلوی امیال و افکار سرکوبیده خود را میگیرندکه هرگونه فکر نو و متفاوتی راگناه میشمارند و یا هر انحرافی‌که بخواهد درفکر واحساساتشان پدیدآید، خودرا به عذاب شدید وجدان محکوم‌میسازند وجزدرچهارچوب مفاهیم‌وارزشهای ثابت‌روان خودگام‌برنمیدارند» یعنی این عده «فراخودشان» بسیارقوی است.

آقای دکتر صانعی درکتاب «قانون وشخصیت خود مینویسند «یکی ازعللی که ما مخترع ومبتکری نداشته‌ایم همین روش‌تعلیم وتربیت و متکی‌کردن فکرمردم بافکار و عقایدگذشتگان است، تا آن حدکه معمولا بزرگان تاریخ ماکه با فکری‌نو تغییرات با ارزشی در وضع کشور ما بوجود آورده‌اند آنهائی بوده‌اندکه بمدرسه نرفته‌اند، فکرشان با نتیجه‌گیری‌کلی و افکار قدیمی موضوع دروس مدارس‌که با شرایط و احتیاجات فعلی وفق نمیدهد مقید نشده است.

نادرشاه و یعقوب‌لیث و بسیاری ازسرداران بزرگ ایران یا بیسواد بودند، یا سوادکمی داشتند، وقتی مطالب درسی دبستانها ودبیرستانها بشکلی است‌که قواعد ودستورات اخلاقی و اجتماعی‌را فقط یکطرفه درشعورباطن طفل میریزد، نتیجه‌اش این میشودکه ما هیچگاه مخترع ویا مردان بزرگی نداشته باشیم ، زیرا محصلین ما فقط یاد میگیرندکه‌کورکورانه قواعد اخلاقی را قبول‌کنند، درهیچ یك ازکتب ما بحث وانتقاد وجودندارد، نظریات مخالف وموافق بیان نمیشود، تمام‌عقاید یکطرفه است این یکی از زیانهای بزرگ تقویت بیش ازحد «فراخود» میباشد.

بعضی از پسیکانالیست‌ها معتقدندکه وقتی اتکاء به خدا دردل و جان ما ریشه دوانید یا بعبارت علمی وقتی اتکاء بخـدا جزو شعور باطن ما شد ، و هراتفاقی‌که

برای‌ما می‌افتدآنرا بخدا نسبت میدهیم، نتیجه‌اش این میشود که قدرت تخیل و تفکر ما بکلی از بین میرود و دیگر قادر نیستیم راه حل صحیح زندگی را پیدا کنیم برای آینده خود نقشه و برنـامه‌ای طرح نمیکنیم، و در باره بـدبختی‌های خود و علـل نابسامانیهای خود نمی‌توانیم فکر کنیم و راه‌حل آنرا بیابیم، زیرا بطور ناخودآگاه متکی به خدا هستیم، پس خدا برای این قبیل اشخاص طبق پذیرش خودشان سمی مهلك است.

البته اشخاص کوته فکر و کم سواد و کم مطالعه از نیروی خدا اینطور نتیجه میگیرند، بعبارت دیگر مفهوم خدا اینطور شخصیت ناخودآگاه ایشان را میسازد، درحالیکه مردان خدا، ومردان فقیه و دانشمند میدانندکه خدا عقل داده تا فکر کنیم، چشم داده تا ببینیم وحتی همه میدانیم که حضرت محمد(ص) درتمام جنگهای خود قبلا فکر میکرد ونقشه میکشید حضرت علی(ع) شب‌قبل‌ازجنگ شمشیرخودرا تیز میکرد.

حالا اجازه بفرمائید داستان کشیش گناهگار را برایتان نقل کنم.

کشیش گناهگار - یکی‌از کشیش‌های امریکائی یکروزصبح زنی‌راکه تنها باو مراجعه کرده بود بوی تجاوز میکند، ولی عصر همانروز آب‌جوشان سماور هنگام ریختن چای بروی پاهایش میریزد، و تمام پاهایش میسوزد، قطعاً این کشیش هنگام ریختن چای ناخود آگاه سماور را روی‌پاهایش برگردانده‌بود.

ولی خودش متوجه نشده بود، شاید هم بعدگفته بوده من نمیدانم چطور شد که آب‌جوش سماور روی‌پاهای من ریخت وبعد استدلال کرده بود، که مکافات‌گناه در همین دنیا است، چون من صبح مرتکب فسق وگناه شدم، لذا خدا آب جوش سماور را روی پاهای‌من ریخت ازنظر روانکاوی اینطوربررسی میکنیم.

۱- **محیط مساعد**: کشیش خود را بازن تنها در یك اطاق می‌بیند.

۲- **وسوسه «نهاد»**: نفس اماره یا همان «نهاد» طالب لذت جنسی میشود.

۳- **«خود»**: خودآگاهی یا همان «خود» میگوید، توکه سالها نمازخوان و پاکدامن بوده‌ای. حالا حق‌داری یکمرتبه هم عشق وکیف کنی، ولـی «فراخود» میگوید: «گناه است» اما زورش‌به «نهاد» و «خود» نمیرسد، درنتیجه کشیش دلی از عزا در میآورد، ولی پس از تخلیه انرژی عصبی احساس گناه میکند.

۴ـ «فراخود»: عصر هنگام ریختن چای «فراخود» میگوید، برای تسکین گناه آب جوش سماور را روی پاهایت برگردان. درنتیجه آب جوش سماور کشیش را کباب میکند.

آیا ما مجبور نیستیم؟

در ابتدا با مطالعه مبحث «ناخودآگاهی» ممکن است، بعضی از خوانندگان محترم تصور کنند و اینطور بذهنشان بیاید، که با این حساب ، همه کارها و اعمال ما غیرارادی و خارج ازاراده وعقل ما است، پس ما مجبور هستیم نه مختار، ولی باید درجواب بگویم که «ذخیره»ها و محتویات «ناخودآگاهی» تا زمانی مارا براههای منحرف یا غیرمنحرف خودشان میکشانند که ما به ساز و کار آنها آگاهی نداریم ، ولی بمحض اینکه متوجه وجودشان شدیم، متوجه حقه‌ها، نیرنگها وسازو کارهایشان شدیم ، فوراً و بسهولت نابود میشونـد ، زیرا برخی از این محتویـات بی‌شباهت به برفهای آخر زمستان نیستندکه باتابش اشعه کوچك آفتاب ذوب و نابود میشوند، توجه ودقت ماشبیه‌اشعه‌آفتاب‌است که‌براین‌برفهای‌مزاحم میتابدو آنهارا نابودمیکند.

مثلا وقتی مرد بزرگی احساس میکندکه ازتاریکی میترسد و وقتی علتش را کشف میکندکه در زمان طفولیت درتاریکی ویرا ترسانیده‌اند. خودبخود، یك‌ساز وکاردفاعی متقابلی دربرابر «ترس» وی بوجود میآید، یعنی بمحض اینکه ازتاریکی میترسد بیادش می‌افتدکه این ترس مربوط به زمان طفولیت بوده‌است، با چند مرتبه تکرار و یادآوری این ترس ازبین میرود، همین رازبزرگ علت اینستکه روانکاوی معالجه میکند.

ولی هیپنوتیزم راه معالجه را بسیارکوتاهتر میکند . آیا شما نسبت برفتار و اعمال وافکار خور، آگاهی دارید؟ برای آزمایش خودتان میتوانید بمطالب زیرکه ازکتاب مدیریت اقتباس وخلاصه شده است توجه بفرمائید.

مطالبی که درزیرنوشته میشود وشما روی آنها فکرمیکنید، یکنوع روانکاوی عملی است که‌خودتان روی‌خودتان انجام میدهید که‌نتیجه آنرا میتوان «خودکاوی» نامید مطالب زیرشامل ۶۰ مورد است که در سه‌بخش گنجانده شده است.

بخش اول ـ درباب زخم زدن برخود ـ منظور اینستکه، مدیران‌مؤسسات و سایر افراد گاهی ناخودآگـاه و نادانسته طرز تفکر و روش و رفتاری دارند ،که

نتیجه‌اش ، ضرر و زیانی است که برای خود مدیر و رئیس یا خود شخص بوجود میآید. و این عوامل زخم‌زا شامل بیست‌مورد میباشد.

بخش دوم- درباب زخم برهمکاران- این بخش شامل رفتار و اعمالی است که‌اگر ازمدیر یاهرشخص اجتماعی سربزند همکاران خودرا ناراحت خواهد کرد، که نتیجه‌اش دشمن تراشی درمحیط کار است.

بخش سوم- درباب زخم زدن برسازمان خود- که نتیجه طرزتفکر،عادت و رفتار و روش مدیر یا افراد موجب ضرر و زیان سازمان میشود.

همه رفتار و کردار و طرزتفکر خاص مدیران و رؤساکه موجب‌عدم موفقیت آنها میشود بعلت عادات فکری و طرز رفتار غلطی است‌که دراثر برخورد باوقایع و حوادث بشکل بازتاب شرطی درآمــده و یا بعلل طرز تربیت از زمان کودکی ، دبستان ودبیرستان میباشدکه درناخودآگاهی متمرکز شده وبشکل بازتابهائی خود- بخود و ناخودآگاه عمل میشود.

این سه‌بخش‌که خلاصه شده ازکتاب بیماریهای مدیریت نوشته چارلزاف و ترجمه دانشمند محترم آقـای سیروس پرهام میباشد فقط اختصاص به مدیران ندارد بلکه اکثر مردم‌که در اجتماع بـا مردم سروکار دارند بدانستن این دستورات مفید نیازمندند. زیرا ممکن است هم‌اکنون شما خودرا بدون عیب ونقص بدانید یاتصور کنیدکه فقط یك یا چند ضعف ونقص دارید، ولی با مطالعه ۶۰ نکته روانی وفکری که در سه بخش زیر مطالعه میفرمائید متوجه خواهید شدکه احتیاج دارید بیشتر در فکر اصلاح خود باشید. وبعلاوه ازحالا ببعد عادت خواهیدکرد ،که بیشتر برروی اعمال ورفتار خود بیاندیشید، یعنی عادت به «خودکاوی» خواهیدکرد، البته اگردر اطاقی تنها و بی‌سروصدا باشد نتیجه بخش‌ترخواهد بود.

بخش‌اول - درباب زخم زدن برخود(۱)

۱- رئیس ملانقطی(۲)

۲- رئیس چوب بدست

۳- رئیس‌همه‌کاره

۴- رئیس ریاست مآب

۱- بیماریهای مدیریت ، نوشته چارلزاف ، ترجمه سیروس پرهام.

۲- صحیح کلمه «لفت» میباشد.

۵ـ رئیس تکنو از
۶ـ رئیس دودل
۷ـ رئیس غافل
۸ـ رئیس‌جاهل
۹ـ رئیس نزدیك بین
۱۰ـ رئیس «علی‌الاصول»
۱۱ـ رئیس مقرراتی
۱۲ـ رئیس‌خوشخیال
۱۳ـ رئیس ساعتی
۱۴ـ رئیس «دو پهلو»
۱۵ـ رئیس منزوی
۱۶ـ رئیس تشریفاتی
۱۷ رئیس «دربسته»
۱۸ـ رئیس مستجرب
۱۹ـ رئیس یکطرفه
۲۰ رئیس حیثیت‌باز

۱ـ ملانقطی(۱)ـ آیابیش‌ازاندازه باالفاظ نامه‌بازی میکنید و کلمات ولغات را پس وپیش میکنید، ازسبك ونوشته نامه ایراد میگیرید؟

۲ـ چوب بدستـ آیا زیردستانتان دلگرم‌نیستند،آیادست ودلها بکارنمیرود، آیاکارها عقب میماند و زیردستانتان بامیل ورغبت شخصی کارنمیکنند؟ اگراینطور است باید بدانیدکه شما رئیس‌چوب‌بدست هستید.

۳ـ همکارهـ آیا میل داریدکه همه‌کارها را شخصاً خودتان انجام بدهید؟

۴ـ ریاست مآبـ آیا نیازمند به احترامات وتملق و کرنش زیردستان هستید؟

۵ـ تکنوازـ آیا خـود را در یکرشته متخصص میدانید و فکر میکنید که به همفکری دیگران نیازی ندارید؟

۶ـ دو دلـ آیا تصمیمات شما کش پیدا میکند وطول میکشد؟

۷ـ رئیس غافلـ آیا درمقابل وقایع و حوادث غیرمترقبه غافگیر میشوید؟

۱ـ صحیح کلمه «لفت» میباشد.

۸ـ رئیس جاهل ـ هرکس کم و بیش دارای عیب‌ونقص‌هائی هست، آیاشما ازنقص‌ها و نارسائیهای خود بی‌اطلاع هستید؟

۹ـ نزدیك بین ـ آیادرغیبت شما کارها میخوابد ویامیزان کارکاهش‌میابد؟

۱۰ـ «علی‌الاصول» ـ اگر وقتی با یـك مشکـل و رهبری و تصمیم‌گیری مواجه میشوید بسراغ اصول و ضابطه‌های درست و آزموده میروید رئیس «علی‌ـ الاصول» هستید.

۱۱ـ مقرراتی ـ اگر همکاران شما به نـدرت میتوانند نظر صریح و کتبی شمارا بدانند جنابعالی رئیس مقرراتی هستید.

۱۲ـ خوشخیال ـ اگر هنگام خراب شدن‌کارها آرزو میکنید که کاش‌چنین نشده بود و کاش ورق برمیگشت جنابعالی رئیس یا فرد خوشخیال هستید.

۱۳ـ رئیس ساعتی ـ آیا عادت دارید که افکار و فعالیتهای خودتان را بر حسب ساعات روز ازهم تفکیك کنید؟

۱۴ـ دوپهلو ـ اگرنظریات ودستورات خودرا بطورصریح و روشن به‌زیر دستان خود نمیگوئید، جنابعالی رئیس دوپهلوئی‌هستید.

۱۵ـ منزوی ـ اگر احساس میکنید‌که برقراری روابط دوستانه میان شما و کارمندان با مقتضیات مدیریت منافات دارد، رئیس منزوی هستید.

۱۶ـ رئیس تشریفاتی ـ اگر زیردستان شما علیرغم درهای‌باز اطاق‌کارتان نمیتوانند به آسانی به زیارت آن جناب نائل‌گردند، رئیس تشریفاتی هستید.

۱۷ـ رئیس دربسته ـ اگر فقط در مواقعی‌که خودتان اراده‌کنید ، کارمندان سعادت دیدار شما را پیدا میکنند، جنابعالی رئیس «دربسته» هستید.

۱۸ـ مستجرب ـ اگر غالباً پیشنهادهـا و نظریات کارمندان جوانتر را نفی میکنید ومیگوئیدکه «تجربه بزرگترین‌سرمایه‌است» جنابعالی‌رئیس‌مستجرب‌هستید.

۱۹ـ رئیس یکطرفه ـ اگر هرگز در مقابل مافوق ازکارمندان خود دفـاع نمیکنید جنابعالی رئیس یکطرفه هستید.

۲۰ـ حیثیت‌باز ـ آیا حیثیت وشئون اداری‌را ملعبه و بازیچه قرارمیدهید تا به هدف‌های شخصی خود برسید؟

بخش‌دوم ـ درباب زخم زدن برهمکاران

۱ـ رئیس انحصارچی

۲ـ رئیس طلبکار

۳ـ رئیس بی‌بو و بی‌خاصیت

۴ـ رئیس قلدر

۵ـ رئیس بدرفتار

۶ـ رئیس ناخن خشك

۷ـ رئیس «محرمانه»

۸ـ رئیس ماشینی

۹ـ رئیس «دستورالعملی»

۱۰ـ رئیس یادداشتی

۱۱ـ رئیس متفرعن

۱۲ـ رئیس زورگو

۱۳ـ رئیس بزرگ‌نما

۱۴ـ رئیس بخیل

۱۵ـ رئیس بد دهن

۱۶ـ رئیس سرمست

۱۷ـ رئیس «هیبت‌اله»

۱۸ـ رئیس گربه‌کش

۱۹ـ رئیس مکانیك

۲۰ـ رئیس‌بازیگر

۱ـ انحصارچیـ اگر همه امتیازاتی راکه به‌کارهـای انجام‌شده اداره شما تعلق میگیرد به خودتان اختصاص میدهید، جنابعالی رئیس انحصارچی هستید.

۲ـ رئیس‌ـطلبکارـ اگر تصور میکنید که زیردستان صرفاً بعلت انجام‌دادن وظایف محوله استحاق تشویق ندارند ، جنابعالی رئیس طلبکار هستید.

۳ـ بی‌بووخاصیتـ اگر حاضر نیستید که برای حـل مشکلات خصوصی کارمندان یك قدم بردارید، جنابعالی رئیس بی‌بو وبی‌خاصیت هستید.

۴ـ رئیس قلدرـ اگر تصور میکنید که تنها علت پیشرفت امور آن است که روش مدیریت شما تهدیدآمیز و مرعوب‌کننده است، جنابعالی رئیس قلدر هستید.

۵ـ رئیس کجرفتارـ اگر نتیجه انتقادات و توبیخات شما منفی‌است جنابعالی رئیس ناخن خشك هستید.

۶ـ ناخن خشكـ اگر بیشتر هزینه‌هارا غیرضروری میدانید، جنابعالی رئیس ناخن خشك هستید.

۷ـ رئیس «محرمانه»ـ اگر ضوابط و روشهای ارزیابی کار کارمندانتان را مخفی نگه میدارید جنابعالی رئیس «محرمانه» هستید.

۸ـ رئیس ماشینیـ اگر مادامیکه کارپیش‌میرود اهمیت‌نمیدهید که چه کسی یا چه کسانی زحمت آن را میکشند، جنابعالی رئیس ماشینی هستید.

۹ـ رئیس «دستورالعملی»ـ اگر به زیردستان خود هم میگوئید که عیناً چه بکنند و هم‌اینکه چگونه عیناً و مو به موکار مورد نظر انجام دهند، جنابعالی رئیس «دستورالعملی» هستید.

۱۰ـ رئیس‌یادداشتیـ اگرهمه دستورها و نظریات خودرا می‌نویسید و از دستورهای‌شفاهی و ابرازعدم موافقت‌حضوری اکراه‌داریدجنابعالی رئیس‌یادداشتی هستید .

۱۱ـ رئیس متفرعنـ آیا منشی شما جواب همه نامه‌های‌کارمندان شما را تهیه میکندوحتی به‌جای شما آنهارا امضاء میکند؟ اگراینطور است جنابعالی رئیس متفرعن هستید.

۱۲ـ رئیس زورگوـ آیا هنگامیکه‌رأی واراده شما بامانع برخوردمیکند، سخت ناراحت میشوید؟ دراینصورت جنابعالی رئیس زورگو هستید.

۱۳ـ رئیس بزرگ‌نماـ اگر به قصد پوشانیدن نقص‌ها و ناتوانی‌های خود دیگران را تحقیر می کنید جنابعالی رئیس بزرگ‌نما هستید .

۱۴ـ رئیس‌بخیلـ آیا به‌بهانه اینکه‌کارمندانتان هنوز تجربه و آمادگی‌کافی ندارند ، سد راه ترفیع و ارتقای مقام یا پیشرفت آنان میشوید ؟ اگر چنین است ، جنابعالی رئیس بخیلی هستید.

۱۵ـ رئیس بد دهنـ اگر تشدد و فحاشی را درپیشبردکارها مؤثر میدانید جنابعالی رئیس بددهن هستید.

۱۶ـ رئیس سرمستـ اگر هرچه میکنید به‌نظر شما درست میآید، فقط باین دلیل که رئیس‌هستید، جنابعالی رئیس سرمست هستید.

۱۷ـ رئیس «هیبت‌اله»ـ آیا خیال میکنید که فقط هنگامی که خودتان در اداره هستید. کارها پیش‌میرود ؟ اگر اینطوراست جنابعالی رئیس «هیبت‌اله»هستید.

۱۸ـ رئیس«گربه‌کش»ـ آیا معتقد هستید که وجه المصالحه قراردادن دیگران مانع ازخطاکاری زیردستان میشود؟ یعنی آیا یکنفررا بدون دلیل اخراج یا تنبیه میکنید که باعث‌عبرت و گوشزددیگران شود؟ اگراینطور است جنابعالی رئیس «گربه‌کش» هستید.

۱۹ـ رئیس«مکانیك»ـ آیا فکر میکنید به نظر شما مشغول بودن همان مشغول به‌نظررسیدن است؟ اگر اینطورفکر میکنید جنابعالی رئیس مکانیك هستید.

۲۰ـ رئیس بازیگرـ آیاکارمندانتان‌را به خیال خود بازی میدهید؟ وتصور میکنیدکه آنها این را نمیدانند؟ اگر اینطور است، جنابعالی رئیس بازیگرهستید.

من بیشتراین طرزتفکر وروش‌کارهای غلطرا دراکثر مردم، درهمه رشته‌های مختلف دیـده‌ام ، در بین برخی معلمین و برخی از استادان دانشگـاه ، بین برخی فرمانـدهان ارتش ، رؤسای ادارات ، مدیـران بخش خصوصی ، مغازه داران ، ورئیس‌خانواده‌ها نیزمشاهده نموده‌ام، حتی‌کسانی‌هم که هیچ‌مقام وسمتی دراجتماع ندارند، و بیکاره ویا دارای شغل آزاد هستند، بازهم درطرز رفتارشان بامردم اکثراً دچار این طرز تفکر و روش‌های غلط هستند ، که بعلت عـدم خودکاوی و اندیشه بکارهای خود درتنهائی، ناخودآگاه مرتکب اعمال ورفتار غلط میشوند، که ضرر و زیان آن قبل‌از هرکس متوجه خودشان است، که درنتیجه خودرا درزندگی بدبخت و بیچاره تصور میکنند، زیرا بین‌مردم ودرهیئت اجتماع موفقیتی‌کسب نمیکنند، و دراقدام بهرکاری مواجه باشکست، عدم همکاری وکارشکنی دیگران میشوند.

نکته مهم اینکه ما اکثراً، بخوبی و وضوح نمیتوانیم، افکار دیگران را درك کنیم، خواسته و تمایلات آنها را تشخیص بدهیم، یا اگر هم درك‌کنیم سهل‌انگاری وبی‌توجهی‌میکنیم، درحالیکه همه‌اطرافیان ما باحرکات، ایماء واشارات ناخودآگاه و غیرارادی، باکلمات وجملات بریده وکوتاه منظور وحسن نیت یا سوءنیت خود را ابرازمیدارند، که البته این ایماء واشارات که بسیارجزئی وکوچك، پیش‌پا افتاده و بی‌اهمیت بنظر میرسند، نشانه‌ای ازیك جریان مهیب وعظیم درونی وجزئی ازیك کوه عظیم یخ درزیر اقیانوس بیکران است.

من بعنوان نمونه یك رویداد را برای شما نقل میکنم.

و این داستان مردی است که با دریافت اجازه‌نامه کشت میکرب سمی میخواست عده بخصوصی را ازبین ببرد.

داستان مردیکه میخواست باکشت میکروب سمی عده‌ای را بکشد(۱)

آقای «هورتن» بدروغ خود را میکرب شناس معرفی کرده بود، و در نتیجه توانسته بود از آزمایشگاههای علمی کشت میکرب‌های خطرناك را بدست آورد و بدینوسیله اشخاص مخصوصی را ازبین ببرد. آقای «هورتن» روزی به‌یکی از مؤسسات کاغذی نوشته و از کمی سمیت کشت‌های میکربی شکایت میکند وعوض اینکه بنویسد: «در امتحان روی موشها و خوکچه‌ها» نوشته بود. «در امتحان روی انسانها..» البته پزشکان بنگاه از این لغزش قلم متعجب شدند، ولی چون روانکاو نبودند، اهمیتی بدان ندادند. در حالیکه اگر پزشکان درپس پرده این جمله کوتاه، دنیائی از جنایت و سوءنیت آقای «هورتن» را درك میکردند و متوجه انگیزه و علت‌روانی این سهوقلم میشدند یك‌جانی آدم‌کش‌را به‌پنجه عدالت تسلیم میکردند.

دوشیزه خانمی که تاریخ و روز پرو لباس عروسی خود را فراموش میکند دلیلش اینست که نامزد خود را دوست ندارد. خانم ماشین‌نویسی که در نامه بجای کلمه «موشك» کلمه «ترسك» ماشین میکند، دلیلش اینستکه ازموش میترسد.

ازاین قبیل امثله که روانکاوی پرده از روی آنها برداشته بسیار زیاد است، که تا همین اندازه کفایت کرده و بدنبال بقیه بحث میرویم.

بخش‌سوم ـ درباب زخم زدن برسازمان خود :

۱ـ رئیس منفی‌باف

۲ـ رئیس نتیجه‌خوار

۳ـ رئیس سرهم بند

۴ـ رئیس صددرصد

۵ـ رئیس دائم‌الاولویت

۶ـ رئیس حل‌المسائل

۷ـ رئیس معلول

۱ـ از فروید به حافظ دکتر علی فلاتی

۸ـ رئیس یویوباز
۹ـ رئیس مصالحه‌چی
۱۰ـ رئیس متحدالمال
۱۱ـ رئیس حاضرالتصمیم
۱۲ـ رئیس ذره‌بین
۱۳ـ رئیس سفله‌پرور
۱۴ـ رئیس آهنی
۱۵ـ رئیس معاون باز
۱۶ـ رئیس خط مشی
۱۷ـ رئیس عروسکساز
۱۸ـ رئیس پا در هوا
۱۹ـ رئیس فکرکش
۲۰ـ رئیس تشکیلاتی

حالا به تعریف مختصر هریك از ۲۰ مورد بالا میپردازیم.

۱ـ منفی بافـ اگر مخالفت‌کردن برایتان آسانتر از ابرازنظر موافق است وکوشش هم برای توجیه مخالفت خود نمیکنید ، جنابعالی رئیس یا فرد منفی باف هستید.

۲ـ نتیجه خوارـ اگرتنها به‌نتیجه‌کار علاقمندهستید وتوجهی به‌نحوه انجام گرفتن‌کار ندارید جنابعالی رئیس نتیجه‌خوار هستید .

۳ـ سرهم بندـ آیا همه‌کارهای شما باسرعت خارق‌العاده‌ای انجام میگیرد ولی نتیجه‌ها رضایت‌بخش نیست؟ اگراینطوراست جنابعالی رئیس‌یافرد «سرهم‌بند» هستید.

۴ـ صددرصدـ اگرهمینکه سرجمع‌فعالیت‌ها بااستاندارد «صددرصد»تطبیق کند خیالتان‌راحت میشود وکاری به‌جزئیات وعوامل تشکیل‌دهنده سرجمعها ندارید، جنابعالی رئیس «صددرصد» هستید.

۵ـ رئیس دائم‌الاولویتـ اگر درهرلحظه ازز‌مان، هرکاری‌که بزیردستان ارجاع میکنید اولویت وتقدم دارد، جنابعالی رئیس «دائم‌الاولویت» هستید.

۶ـ رئیس حل‌المسائلـ آیا دریافتن راه حل‌مشکلات هرگزدرباره توانائی خود تردید نمیکنید؟ و درهرمشکلی که پیش میآید، راه حل ارائه میدهید؟ اگرچنین است جنابعالی رئیس یا فرد حل‌المسائل هستید.

۷ـ رئیس معلولـ آیا تصورمیکنید که رفع‌معلول موجب رفع علت است؟ اگر چنین است جنابعالی رئیس یا فرد «معلول» هستید.

۸ـ رئیس یویوبازـ اگرتصمیمات شماغالباً عکس‌العمل نامساعد زیردستان را برمی‌انگیزد، جنابعالی رئیس یا فرد «یویوباز» هستید.

۹ـ رئیس مصالحه‌چیـ اگرکارمندان‌شما میدانندکه هرپیشنهادی که میدهند در لابلای پیشنهادهای دیگران گم میشود، جنابعالی رئیس «مصالحه‌چی» هستید.

۱۰ـ رئیس متحدالمالـ اگر درنظر شما اعمال «سرپرستی» درهرسازمانی یکسان است وتغییر شرایط سازمانی موجب تغییر و تبدیل نحوه مدیریت نمیگردد، جنابعالی رئیس «متحده‌المال» هستید.

۱۱ـ رئیس حاضرالتصمیمـ آیـا فکر میکنیدکه تصمیم نادرست بهتر از بی‌تصمیمی است؟ دراینصورت جنابعالی رئیس یا فرد حاضرالتصمیم هستید.

۱۲ـ رئیس ذره‌بینـ آیا تصور میکنیدکه رسیدگی به‌جزئیات ضامن‌تأمین کلیات است؟ اگر اینطور باشد جنابعالی رئیس یا فرد «ذره‌بین» هستید.

۱۳ـ رئیس‌سفله‌پرورـ آیا ازکارمندان خود انتظار خوشامدگوئی و تملق دارید؟ اگر چنین است جنابعالی رئیس سفله‌پرور هستید.

۱۴ـ رئیس آهنیـ آیاکلیه اشتباهات درسازمان‌شما به‌بازخواست وتوبیخ منجر میگردد؟ دراینصورت جنابعالی رئیس «آهنی» هستید.

۱۵ـ رئیس معاون‌بازـ آیا گرداگرد حوزه ریاست خود انواع معاونان و مشاوران را بکار میگمارید؟ اگر اینطور است جنابعالی رئیس «معاون‌باز» هستید.

۱۶ـ رئیس خط مشیـ آیا اعتقاد داریدکه‌کلیه مشکلات را میتوان باتعمیم خط مشی‌هایی که تنظیم میکنید حل وفصل‌کرد؟ دراینصورت جنابعالی رئیس یا فرد «خط‌مشی» هستید.

۱۷ـ رئیس عروسکسازـ آیاطرفدار وحدت‌نظر و وحدت‌عمل کامل‌کارمندان خود هستید؟ دراینصورت جنابعالی رئیس عروسکساز هستید.

۱۸ـ رئیس‌پا درهوا اگر مشکــلات سازمان خود را مشکل خود نمیدانید جنابعالی رئیس پا درهوا هستید.

۱۹ـ رئیس‌فکر کشـ اگر تنهاترین ودرمانده‌ترین افراد سازمان شما کسانی هستندکه افکار جدیدی دارند. جنابعالی رئیس فکر کش هستید.

۲۰ـ رئیس تشکیلاتیـ آیا سعی میکنیدکه مشکـلات اداری را با تغییرات تشکیلاتی برطرف کنید؟ دراینصورت جنابعالی رئیس تشکیلاتی هستید.

درشصت مورد یاد شده‌بالا هدف نویسنده‌کتاب «چارلزاف آستین» این‌بوده که برخلاف سایر کتب و دستورالعملهای مدیریت‌که فقط افکار نیك وکردار نیك را یادآور میشوند ، بگوید چه‌کارهائی را نبایــد انجام داد.که این روش معایب و اشتباهات را برای خود شخص روشن میکند، و وقتی رئیس یا فرد بتواند معایب و اشتباهکاریهای خودرا ازبین‌ببرد، معمولا محاسن وروشهای‌معمولی ولااقل بی‌ضرر باقی میماند . بعداز موارد خودکاوی یاد شده در بالا حــالا به تعریف مکانیسم‌ها یا ساز وکارهای دفاعی میپردازیم.

خلاصه فصل سوم

سه نیرو دربدن ما در حال مبارزه هستند، «نهاد» «خود» «فراخود»
«نهاد» نیروئی‌است درونی‌که شخص‌را همیشه بسوی‌کسب‌لذت میکشاند، توجهی بمقررات اجتماع، قوانین واخلاق ندارد.
«فراخود» عبارتست‌از نتایج حاصله‌از اثرات عرف و عادات اجتماع، تعلیم وتربیت، اخلاقیات ومذاهب‌که همیشه با «نهاد» درجنگ است.
«خود» عبارت‌از آگاهی وشعور ظاهر ماست‌که گاهی تحت‌فرمان «نهاد» عمل میکند وگاهی تحت تأثیر «فراخود» میباشد.
شصت سئوال ومطلب درباره خودکاوی.

فصل چهارم

مکانیسمها یا ساز و کارهای دفاعی

☼ گاهی اشخاص بی‌عاطفه و کم محبت خودرا صمیمی و با محبت نشان‌می‌دهند.
☼ برخی اشخاص که‌تظاهر به‌شجاعت می‌کنند افراد ترسولی هستند .
☼ برخی‌افراددرمقابل تمایلات شدیدجنسی‌خود باتظاهر به‌مذهبی‌بودن و بی‌اعتنائی به‌امورجنسی ازخود دفاع میکنند.
☼ کودکان گاهی عروسکها را جانشین دوستان یادشمنان و یا پدر و مادر خود می‌کنند.
☼ این طفل باشکستن کوزه‌ها زبانش گشوده شد.
☼ اگرانسان به‌آرزوهای خودنرسد چه میشود ؟

اگر انسان به آرزوهای خود نرسد، دچار بیماریهای روانی میشود، قیس بعشق لیلی نرسید، مجنون شد و سر به بیابانهاگذاشت پس دراینصورت، همه مردم باید دچار بیماریهای روانی بشوند ، ولی اینطور نیست، زیرا همانطورکه‌گلبولهای قرمزبدن درمقابل ورود دشمنان خارجی یعنی میکربها ازخود دفاع میکنند، سازمان روانی بدن هم دستگاهی داردکه درمقابل رویدادهای روانی دفاع میکند. وقتی این قسمت از تشکیلات بدن‌که ارتش مدافع است ، شکست بخورد ، شخص دچار ناراحتیهای روانی میشود.

جوان بالغی دختر زیبائی را می‌بیند، انرژی عصبی او تحریک میشود یعنی «نهاد» خواستار ازدواج یا عشقبازی باآن دختر طناز و دلربا میشود، جوان دلباخته میخواهد نزدیك برود، اظهار عشق‌کند، و از معشوق کام دل بگیرد ولی «فراخود»

شکل ۶۷ــ بودامیگوید: «چهره حقیقی خودرا بمن بنما» همه مردم ماسکی بهچهره دارند کهقیافه حقیقی آنهارا پنهان میدارد.(۱)

یا همان قانون و مقررات اجتماعی به جوان میگوید ، خجالت بکش ، جلو مردم صحیح نیست، در اینجا «خود» یعنی همان عقل وتفکر میانجی میشود، و بین نزاع «نهاد» و«فراخود» تعادل برقرارمیکند زیراکه جلو آمده ومیگوید، اگرفعلا نمیتوانی بعشق دختر برسی صبر کن ، برو درس بخوان، پول بدست بیاور و بعداز چند سال از دختر خواستگاری کن.

باین‌ترتیب «خود» جوان‌یعنی «نهاد» و «فراخود»را موقتاً قانع میکند ، این طرزکار «خود» را در اصطلاح روانکاوی «دفاع» میگویند. پس نتیجه میگیریم:

وقتی « نهاد » نمیتواند به میل جنسی خود برسد ، شخص‌گرفتار اضطراب و نگرانی میشود و اگر این اضطراب و ناراحتی همینطور ادامه پیداکند شخص دچار

۱ــ تصویر ازکتاب روانشناسی غیرطبیعی ترجمه آقای دکتراردوبادی میباشد

ناراحتی روانی میگردد ولی «خود» بدفاع برمیخیزد و بجوان میگوید فعلا میل‌خود را سرکوب‌کن ، یعنی این انرژی عصبی را ذخیره‌کن، و آنرا در جهـات دیگرکه عبارت ازتحصیل‌کردن هنرمند شدن، نویسنده شدن ، شاعر شدن است بکار ببر ، و در نتیجه ارگانیزم از دیوانه شدن نجات پیدا میکند.

«خود» در برابر تمایلات «نهاد» چندجور دفاع میکند،که من تعدادی ازآنها را خیلی مختصر در اینجا برای شما تعریف میکنم.

دفاع‌نوع اول - سرکوب‌کردن امیال وآرزوها(۱)

پرویز دختری راکه دوست داشت مکشد و خود را هم بقتل میرساند شایـد این خبر بالا را شما هم در روزنامه‌ها خوانده باشید چنانکه ملاحظه میفرمائید.

پرویز دوکار انجام داده یکی اینکه دخترراکشته و دوم اینکه خودش‌راکشته است، علل هریك ازاین دو عمل را ازنظر روانکاوی بررسی میکنیم.

پرویز درطفولیت احتیاج زیادی بمحبت مادر داشته، ولی مادرباوکم محبت میکرده ، این میل در پرویز در زمان‌کودکی سرکوفته میشود و تبدیل به عقده شده و در ضمیر ناخودآگاه پرویز باقی میماند، تا بالاخره در بزرگی این میل سرکوفته شده و این عقده زمان طفولیت باکشتن دختری معصوم و بیگناه‌گشوده میشود.

حالا ازنظرروانکاوی ببینیم پرویزچرا پس‌ازقتل‌معشوق‌خودش‌را کشته‌است؟

دلیلش اینستکه ، پرویز در اثر سخت‌گیری پدرش ، «فراخود» قوی داشته ، یعنی هرکار بدی‌که میکرده، پدر فوراً اورا بشدت تنبیه میکرده است، دراین حادثه هم‌وقتی پرویزکار بدی میکند یعنی دخترراا میکشد باید فوراً بوسیله پدرتنبیه میشد، کما اینکه اگر مادرش را در زمان‌کودکی میکشت پدر حتماً اورا تنبیه میکرد، ولی حـالا دیگر در حال حاضر پـدری درکار نبوده و پرویز بعلت ارتکاب قتل دچار اضطراب وناراحتی شدید شده بود، وبعلت‌داشتن «فراخود» یاهمان «وجدان» قوی، خود را بجای پدرگذاشته و برای تنبیه «خود» خودکشی مینماید.

نتیجه:

ازاین رویداد نتیجه میگیریم‌که وقتی «نهاد» به‌آرزو ومیل‌خود نرسد، آن‌میل وآرزو سرکوفته میشود و پس ازمدتی بشکلهای مختلفی‌ظاهرمیگردد.

۱ـ روانشناسی جنائی دکتر پرویز صانعی

بدین ترتیب که شخص یا مرتکب جرم میشود ، و یا با یاد گرفتن هنرو بدست آوردن شهرت وثروتی عقده خودرا میگشاید.

شکل ۶۸– برلری جولی: برای چیره شدن برعقدههای حقارت بسیاری ازمردم بزرگ بینی کاذب دارند

شخص بیعاطفه و کم محبت خود را صمیمی و با محبت نشان میدهد .

خوش بود گر محک تجربهآید به میان
تا سیه روی شود هر که در او غش باشد

اکثر افراد صمیمی و بامحبت و دوستان واقعی تظاهر و تعارف زیاد نمیکنند.

مثلا دائماً نمیگویند، منتورا دوست دارم، از ارادتمندانم، چاکرم، مخلصم، اگر به یکی از دوستان و یا بهشخصی برخورد کردید که بیش از اندازه زبان بازی میکند و میخواهد بهمهکس خود را دوست و صمیمی نشان بدهد ، متوجه باشید که ممکن است چنین شخصی درحال دفاع از نادرستی و کم عاطفی ضمیر ناخودآگاه خود میباشد ، و ممکن است برای آزمایش هنگام احتیاج مادی یا معنوی بایشان مراجعه کنید ملاحظه خواهید کرد که یا در خانه نیست و یا عذر و بهانهای خواهد تراشید.

برخی اشخاصیکه تظاهر به شجاعت میکنند، افراد ترسوئی هستند.

آقای بزدل هرجا بارفقا بود، تعریف از زد وخوردها وکارهای شجاعانه خود میکرد، ولی لاستیك ماشین ترکید، آقای بزدل اولین کسی بود که ترسید و فرار کرد،

تظاهر بشجاعت همیشه صحیح نیست، ممکن است یکنوع سازو کار دفاعی از امیال سرکوفته درضمیر ناخودآگاه باشد.

نتیجه:

ازگفتگوهای بالا نتیجه میگیریم، که وقتی شخص یعنی «نهاد» بآرزو و امیال خود نمیرسد ، ناراحت و مضطرب میشود ، و این میل و آرزو را موقتاً سرکوب

میکند و پس‌ازمدتی بشکلهای مختلف ظاهرمیشود، نباید فراموش کرد که این‌دفاعها ناخودآگاه انجام میشود، یعنی وقتی جوان ترسو دم ازشجاعت میزند، تصورمیکند واقعاً شجاع است، وکسیکه درظاهر اظهار دوستی میکند تصورمیکند واقعاً صمیمی است، اما هنگام عمل پرده دفاعی کنار میرود و شخصیت واقعی ظاهر میشود.

دفاع دوم ـ نشان دادن خلاف تمایلات

حجـاب چهره جـان میشود غبار تنم   خوشا دمی که ازاین‌چهره پرده برفکنم

گربه دستش به‌گوشت نمیرسد میگوید بو میدهد.

احمد تمایلات شدید جنسی دارد، ولی تظاهر به مذهبی بودن میکند.

جعفر بشدت مهین را دوست دارد، وانمود میکند که ازاو بدش میآید.

هر سه مثال بالانمونه‌ای‌ازیکنوع طرزسازوکار دفاعی‌درخلاف جهت‌است.

سامرست موام داستانی دارد باسم «باران» که قهرمان داستان کشیشی است که به زنی زیبا برمیخورد و سعی میکند خود را نسبت بآن زن بی‌اعتنا و بی‌میل نشان دهد وحال‌آنکه نسبت باوتمایل‌شدید داشته‌است وبرای اینکه جلوی این تمایل‌شدید را بگیرد بیشتر بآن زن زیبا خصومت ودشمنی میکرده وسعی میکرده که اورا اذیت وآزار کند، اما بالاخره مجبورمیشود که باو اظهار عشق نماید.

نتیجه:

ازاین‌گفتگوهای بالانتیجه میگیریم که‌گاهی انسان برای اینکه تمایلاتی راکه دارد بروزندهد عکس آنرا بروزمیدهد این شکل سازوکار دفاعی درزندگی روزانه در روابط عشقی خانواده‌ها زیاد مشاهده میشود یعنی‌گاهی بی‌اعتنائی پسر یا دختر نسبت بیکدیگر یکنوع عشق و علاقه مبدل باطنی است بگفته شعر معروف سعدی.

دل و جانم بتو مایل، نظر در چپ و راست

تا حریفـان نگـویند که تو منظـور منی

بازهم نباید فراموش کرد که این دفاعها اغلب آگاهانه نیست و شخص‌تصور میکند واقعی است مثلا ـ کشیش، در ابتدا ممکن‌است واقعاً تصور کند که اززن زیباً بدش میآید.

دفاع نوع سوم ـ جانشین سازی

شهرام در طفولیت پستان میمکید، ولی بعد پستانك را جانشین آن کرد وبعد

ازمدت کمی جویدن آدامس را جانشین پستانك کردوحالا نوشیدن مشروب را جانشین همه اینها کرده است.

محمد درطفولیت مادرش را دوست داشت، پس از بلوغ عاشق دخترهمسایه شده و محبت اورا جانشین عشق و محبت نسبت بمادر کرده است.

سهراب درطفولیت گازمیگرفت، میزد، پاره‌میکرد ولی حالا تماشای مسابقات بکس را جانشین زد و خوردهای زمان طفولیت خود کرده است ، همه مردم وقتی فیلمی را تماشا میکنند. صحنه‌های مربوطه یا نمایش را جانشین حوادث و تمایلات زندگی گذشته خود میکنند وبدین شکل مقدارزیادی ازانرژی عصبی آنها دفع میشود و این عمل جلو ارتکاب بسیاری ازجرائم و انقلابات و عصیانها را میگیرد.

عده زیادی بلکه اکثریت درایران شوخیها و متلك‌ها را جانشین گفتن حقایق میکنند ، هنگام مستی این قبیل شوخیها بیشتر دیـده میشود و بعد هم گفته میشود که « رفیق نرنجی من شوخی کردم » ولی این متلك‌ها و شوخیهای لفظی نباید سرسری گرفته شود، بلکه حقیقت قطعی و مسلم است که دوست شما یا طرف مقابل شما هر کس که باشد تمایلات ونیت و مقاصد باطنی خودرا بشما میگوید.

معالجه روانی کودکان از طریق دفاع جانشین

کودکان عروسکها و اسباب‌بازیها را جانشین پدر ومادر و دوستان یا دشمنان خود مینمایند عروسکی را نوازش میکنند و عروسك دیگر را میزنند و تنبیه میکنند و برسرش داد میزنند و بدینوسیله امیال سرکوفته و عقده‌های کودکان گشوده میشود و روحیه آنها متعادل میگردد و از اضطرابات و ناراحتیهای روانی خلاص میشوند.

روانکاوان در اینخصوص آزمایشهای زیادی کرده‌انـد و از اینطریق معالجه نتایج نیکوئی گرفته‌اند.

دفاع نوع چهارم- برون فکنی

یکی ازسازو کارهای دفاعی جالب که همه‌مردم اکثراً همه‌روزه انجام میدهند، سازوکار دفاعی برون اندازی یا برون فکنی است.

عباس و مهری از فلان فرد فامیل یا فلان شخص بدشان میآید ، بجای اینکه اقرار و اعتراف کنند که ما از فلانی بدمان میآید ، میگویند «این فلانی است که ازما بدش میآید» نبایـد فراموش کرد که این دفاع و این سخنان ناخودآگاه است ، یعنی

آگاهانه نیست، و شخص درحال دفاع سخنان و دفاع خودرا واقعی میداند.

زشت و نیکـو می‌نمود امـا نبود　　هر که را من گفتمی زشت و نکوست
هـر کـه را دشمن همی پنداشتم　　آخر الامرش چو دیدم بود دوست

کلیه کسانی که در امتحانات مردود میشوند،هیچگاه نمیگویند که مادرس بلد نبودیم بلکه اکثراً میگویند امتحانات مشکل بود.

آلمانیها درجنگ جهانی اول شکست خوردند ولی تقصیر را بگردن کمونیستها و یهودیها انداختند و گفتند اینها بودند که موجب شکست و بدبختی آلمان شدند.

اکثراشخاص وقتی در کشاکش زندگی، درمبارزات روزانه درتکاپوی حیات، شکست میخورند کمتر به تقصیرات و اشتباهات ونقاط ضعف خود اعتراف میکنند، بلکه همه تقصیرات را بنحوی از انحاء بگردن عوامل خارجی میاندازنـد البته این عده کسانی هستند که «فراخود» ضعیف دارند، اگر «فراخودشان» قوی باشد خودرا مقصر دانسته واحساس گناه میکنند، درنتیجه ممکن است با وارد کردن ضرر و زیان بخود یا بدیگران اضطراب خودرا تسکین دهند.

فایده سازو کارهای دفاعی اینست که شخص بدینوسیله از اضطراب خودمیکاهد، اگر این سازوکارهای دفاعی که بوسیله «خود» انجام میشود صورت نگیرد،شخص مضطرب شده، وسازوکارهای دفاعی بشکل سردرد ، دست وپا درد ناراحتی قلبی ، ناراحتی معده ، شلی، کوری، بالاخره انواع واقسام مختلف بیماریهای روانی ظاهر میشوند.

سازو کار دفاعی برون‌فکنی،گاهی بشکل فریادکشیدن ، عصبانی شدن، زدن و شکستن صورت میگیرد، که البته این عمل بسیار مفید است اگر عوامل اجتماعی گاهی شمارا ناراحت میکند هیچ اشکالی ندارد، که بمحض رسیدن بخانه لگدبتوپ یامتکا بزنید ظرفی‌را بشکنید هواری بکشید زیرا این‌اعمال فرافکنی، عقده‌های شما را خواهدگشود وانرژی عصبی ذخیره شده را آزاد خواهدکرد و روحیه شما سالم خواهد شد ، درغیراینصورت ممکن‌است بادوستان با زن وبچه خود بدرفتاری کنید ویا دچار سردرد وپا درد وقلب درد ونظایر آن بشوید.

طفلی که با شکستن کوزه‌ها زبانش گشوده شد

میگویند مادر طفلی بمسافرت رفت و طفل زبانش بند آمد، مادر بزرگ دنیا

دیده و با تجربه تعدادی کوزه گلی خریـد و طفل را بالای پشت بام برد و کوزه‌های کوچك را بدست طفل میداد که آنها را از پشت بام به کف حیات پرت کند ، بعداز اینکه چند کوزه را طفل پرتاب کرد و شکست کودك خندید و زبانش باز شد ، این این عمل یکنوع مکانیسم دفاعی فرافکنی میباشد.

سازو کارهای دفاعی تعداد زیادتری هستند، ولی من فقط بطور خلاصه تعداد کمی از آنها را در اینجا تعریف کردم وحالا به بحث در پیرامون آخرین سازو کار دفاعی میپردازیم که عبارت است از:

سازو کاردفاعی، بازگشت به گذشته است، که دانشمندان علم هیپنو تیزم معتقدند که هیپنوز یکنوع بازگشت بگذشته است، واکنون درباره این سازو کار دفاعی بیشتر بحث میکنیم.

دفاع نوع پنجم- سازو کار دفاعی بازگشت به گذشته:

برای اینکه سازو کار دفاعی بازگشت بگذشته خوب استنباط شود، من ضمیر آگاه و ناخودآگاه ونیمه آگاه را تعریف کردیم وبعد بتعریف «لی بیدو» و «نهاد» و «خود» و «فراخود» پرداختیم بنابر این فهمیدیم، که «لی بیدو» یا «نهاد» لـذت طلب است، ولی اجتماع جلو امیال و لذت طلبی «نهاد» را میگیرد، درنتیجه اضطراب و ناراحتی روانی تولید میشود، وبرای جلوگیری ازاین اضطراب «خود» بدفاع برمیخیزد، همانطورکه دیدیم «خود» بشکلهای مختلفی بمنظورجلوگیری از اضطراب و ناراحتی بدفاع میپردازد.

بازگشت بگذشته نیزیکی ازسازو کارهای دفاعی است که هیپنو تیزم سازو کار بازگشت بگذشته است، حال ببینم سازو کار دفاعی بازگشت بگذشته چیست وچطور عمل میکند.

فصل پنجم - تسلسل سیر قهقرائی

جدیدترین نظریه درباره هیپنو تیزم
هیپنو تیزم یکنوع «رجعت» است

درحال رجعت «یا همان هیپنو تیزم» سازمان ضمیر ناخودآگاه ازچنگ خود- آگاه خلاص و آزاد میشود.

درنتیجه درحال «رجعت» سوژه میتواند، تمام خاطرات گذشته‌را بیاد بیاورد، وطبق نیازهای ناخودآگاه وخودبخود سوژه بدورانهای معینی از گذشته بازمیگردد.

هنگام (رجعت) سوژه به‌دوران کودکی برمیگردد، بنابراین حرکات، رفتار، گفتار و احساسات و حالات کودکانه بشکلهای مختلف ممکن است در سوژه دیده شود.

هنگام « رجعت » یا همان هیپنوتیزم، «خود» و «فراخود» تا حدود زیادی، بخصوص در موارد بسیار زیادی کنار میروند، در نتیجه «نهاد» آزاد و سازوکارهای دفاعی که بوسیله «خود» و «فراخود» انجام میشدند، کاملاً ضعیف میشوند.

هنگام (رجعت) چون سازوکارهای دفاعی ضعیف میشوند تلقین‌پذیری سوژه زیاد میگردد.

ازآغاز عمل هیپنوتیزم، ثانیه به‌ثانیه درجه پیشرفت «رجعت» زیادتر میگردد، و هرچه «رجعت» برعمق برود، درجه خواب عمیق‌تر و بیشتر میشود.

دریکی ازآزمایشات هیپنوتیزمی

من جوان۲۱ ساله ایرا بنام باقرهیپنوتیزم کردم، بعدازآزمایشات‌خواب‌بودن، چند مرتبه به باقر تلقین کردم شما الان درسن پانزده سالگی هستید،

سپس پرسیدم: شما درچند سالگی هستید؟

جواب داد: درسن پانزده سالگی.

گفتم: الان بمن بگوئید کجا هستید و چه میکنید؟

گفت: در بیمارستان خزانه هستم.

سئوال کردم: آنجا چرا رفته‌اید؟

جواب داد: مادرم مریض است.

س- مادرتان چه مریضی دارد؟

ج: قلبش ناراحت است.

پس از چند سئوال دیگر من به سوژه تلقین کردم که شما اکنون در سن ده سالگی هستید پس از کمی سئوال و جواب، تلقین کردم که شما اکنون درسن هفت سالگی‌هستید و سپس سوژه را به‌سن هفت سالگی بردم.

۱- Regression

تلقین: خواب شما عمیق و سنگین است، عضلات و ماهیچه‌های دست وپای شما شل و آزاد ودرحال استراحت هستند. شما الان درسن هفت‌سالگی هستید، شما الان درسن هفت سالگی هستید.

س- شما چند سالتان است؟

ج: هفت ساله هستم.

س: در کجا هستید؟

ج: در مدرسه، کلاس اول هستم.

س: چکار میکنید؟

ج: مشغول مشق نوشتن هستم.

س: آموزگارتان کجا است؟

ج: خوابیده است.

س: کجا خوابیده است؟

ج: بما گفته مشق بنویسید، خودش سرش را روی میز گذاشته و خوابیده است.

س: اسم معلم شما چیست؟

ج: خانم شوشکی.

خوب حالا شروع کن بمشق نوشتن. سوژه تصور میکرد درسن‌هفت‌سالگی است وتصور میکرد مداد در دست دارد و پشت میز دبستان نشسته و مشغول نوشتن است، گاهی هم به خیال خود به‌کتاب نگاه میکرد و مینوشت.

بعداز چند دقیقه میزی جلو سوژه‌گذاشتیم، و مداد و کاغذی هم باو دادیم، با خط کج و کوله درست‌مانند خط کودکان هفت‌ساله چند سطر ازمطالب درس کلاس اول را نوشت.

تلقین: مجدداً به‌سوژه چند مرتبه تلقین شد، الان شما درسن یکسالگی‌هستید و اکنون‌گرسنه‌ای و در حال گریه‌کردن هستی تا مادرت بیاید و به تو شیر بدهد در اینهنگام سوژه ۲۱ ساله، شبیه‌کودك یکساله با صدای نازك کودکانه شروع به‌گریه کردن و جیغ زدن نمود. و بعدگفتم الان درحال مکیدن پستانك شیشه شیرهستی، گریه سوژه قطع شد، و دستها را بالا آورد، بوضعی‌که پستان یا شیشه شیر دردست

دارد، لبهای خودرا غنچه کرد و درست شبیه حالتی که مشغول مکیدن پستانك است ظاهر شد.

تلقین: خوب! شما الان سیر شدیـد شیشه شیر را رها کنید ، درحال خندیدن هستید. خواب شما عمیق و سنگین است ، عضلات و ماهیچه‌های دست و پای شما کاملاً شل و راحت هستند، شما الان درشکم مادرتان هستید، شما الان در زمان قبل از تولد و درشکم مادرتان هستید.

س: چطور جائی است؟

ج: تنگ و تاریك.

دقیقاً معلوم و مشخص نیست که چرا سوژه اینطـور جواب داد ، زیرا وقتی کودك در رحم مادر است، رحم مادر بنظرش «تنگ» و «تاریك» نمیآید، زیرا هنوز نمیداند «تنگی» چیست؟

ثانیاً ـ رحم مادر برای کودك در آن وضع و حالت دنیائی بزرگ ، خوب و راحت است.

و کلمه «تاریك» را هم معلوم نیست درست بکاربـرده باشد، زیرا اولاً هنوز نه «تاریکی» را میشناسد و نه میداند چیست؟ و نه کلمه «تاریکی» را یادگرفته است ، بنابراین بنظر میرسد که سوژه ازتجربیات وتفکرات ضمیر ناخودآگاه استفاده کرده و جواب داده است.

من مکانیسم دفاعی «بازگشت بگذشته» را زیاد آزمایش کرده‌ام، و اکثراً در برابر این سئوال که شما در شکم مادرتان هستید و چطور جائی است ؟ جوابهای مختلفی داده‌اند، برخی گفته‌اند «جائی گرم و راحت است»

س ـ آیا میخواهی بیرون بیائی؟

ج: نه‌خیر، دلم نمیخواهد بیرون بیایم اینجا راحت هستم.

البته راست هم میگوید، زیرا درآن دنیای رحم مادر، تلاش و کوشش غم و غصه، شکست و ناکامی تلاش برای معاش وجودندارد، میخورد و استراحت‌میکند.

بهرحال این جواب هم که « اینجاگرم و راحت است » صحیح نیست . زیرا اولا ـ سوژه هنوز نمیداندگرمی وراحتی چیست، وثانیاً وقتی میتواند ادعای گرمی و راحتی بنمایدکه نخست دنیای خارج از رحم را دیـده باشد و مدتی در اجتماع

زندگی کرده و دوباره برحم مادر برگشته و قضاوت کند یعنی دنیای خارج و داخل را مقایسه کرده و بگوید که اینجاگرم و راحت است، در حالیکه هنوز، دنیای‌خارج را ندیده و نمیتواند مقایسه کند، نتیجه آنکه تمام جوابهای سوژه برپایه تجربیات و افکار ذخیره شده در ضمیر ناخودآگاه میباشد.

چرا؟ چرا؟
زیردستان ازبالادست‌ها
کوچکترها ازبزرگترها
فقرا از ثروتمندان
ضعفا از نیرومندان
همیشه متوقعند

زیردست درمقابل بالا دست، دچار «رجعت» میشود، یعنی ناخودآگاه بزمان طفولیت بازمیگردد، و همانطورکه در آن زمان ازپدر ومادر و بزرگترهای فامیل و خانواده‌توقع کمك، دستگیری، وتغذیه‌مداوم، همیشگی وبلاعوض داشت،همانگونه نیز دربرابر بالا دستهای خود ناخودآگاه، توقع حمایت دارد.

کدام رئیس، مدیروفرمانده‌ای‌است که‌ازدست تقاضاها، خواهشهای پی‌درپی درباره وام، مرخصی، خانه و... بستوه نیامده باشد، بالا دستها می‌بینندکه خواهشها و خواسته‌های زیردست همیشه یکطرفه است و زیردست کمتر فکر میکندکه او هم متقابلا وظایفی بیش از وظیفه قانونی واداری خود باید داشته‌باشد. و اگر بالادست روزی کمی دستورات بیشتری صادر کند . زیردست‌گرچه ممکن است درظاهر ودر روبرو آنرا بپذیرد ولی پشت سر نزد سایر همکاران هم درجه‌اش شروع به غرولند میکند ، درست مانند زمان نوجوانی که در مقابل دستورات پی‌درپی پدرش غرولند میکرد، اینجا من بیادگفته یکی از دانشمندان فرانسوی می‌افتم که‌گفته است:

«مامردم همان کودکان بزرك شده هستیم»

بهرحال وظیفه پدر است ، که‌گاهی با تشویق‌گاهی با تنبیه وگاهی بابحث و فهماندن موضوع با پسرش بسربرد.

این حالت بین فقرا و ثروتمندان بیشتر بچشم میخورد.

ثروتمندان چه در اجتماع عمومی و چه در اجتماع خصوصی خانوادگی

مشاهـده میکنند ،که همه‌کس از ایشان توقع دارنـد همه افراد فامیل و دوستان و آشنایان انتظار کمك مادی دارند، یکی پس از دیگری انتظار بذل و بخشش سور و مهمانی، هدیه و کادو دارد.

مدتی این کش و قوس بین دارا وندار ادامه میابد، دارا وقتی هجوم همگانی را می‌بیند، هرروز بیشتر تمرین میکند که هیچ چیزرا ازدست ندهد، درمقابل دادن وام تضمین محکم میخواهد ،کم کم میگوید ندارم، از تعداد مهمانیها کم میشود، بحکم عوامل درونی روانی چنین شخص دارائی پس ازچند سال تمرین تبدیل به شخص، خسیس وپستی میشود و اگر حاجی باشد، اورا حاجی جبار میگویند.

بازگشت به سالهای قبل از تولد

در جلسه‌ایکه من مشغول آزمایش هیپنوتیزم بودم شخصی مطـالعاتی درباره عود ارواح داشت و ازمن خواست که باقررا به‌صدسال قبل ازتولدش رجعت دهم، منهم به باقرگفتم شما الان صدسال قبل ازتولدت هستی، حالا جواب بده چه هستی، که هستی و درکجا هستی؟

باقر درحال هیپنوز جواب داد، من یك کلاغ هستم و دریك باغ روی درخت نشسته‌ام.

عده زیادی هستند که معتقدند ممکن است هر انسانی قبل از تولـد ، انسان دیگری بوده است یاحیوان یاپرنده دیگری بوده است. من‌ولو بخاطرجنبه تفریحی هم بوده این پرسش را از سوژه‌های مختلف زیاد کرده‌ام برخی گفته‌اند من درخت بوده‌ام، بعضی گفته‌اند من مرغ.یاگربه بوده‌ام و برخی تغییر جنسیت داده وگفته‌اند من پسر یادختر بوده‌ام.

باگسترش علم امروز چطور میتوان داخل شدن روحی را دربدن دیگر قبول کرد، ازنظر علمی میتوان گفت، عناصری که دربدن انسان وجود دارد دربدن درخت و سنگ و سایر حیوانات نیز وجود دارد، مرغی میمیرد و درختی ازکود آن تغذیه میکند وما ازمیوه آن میخوریم در واقع میشودگفت ما مرغ مرده خورده‌ایم.

من یکی ازآزمایشات خودرا تعریف کردم، باتعریف این آزمایش شما معنی و مفهوم «رجعت» را بهتر فهمیدید، حالا ببینم دانشمندان روانکاو درباره «رجعت» چه میگویند.

نظر پروفسور «کالوین-س-هالی»

پروفسور کالوین س. هال استاد روانشناسی دانشگاه «وسترن رزرو» آمریکا میگوید شخصی که به سن معینی از رشد رسیده، ممکن است بنا بعللی به دوره‌های پیشین خود برگردد. این حالت را بازگشت یا رجعت میگوئیم. مثلاً زن جوانی که بعدازاولین دعوا باشوهرش ناراحت وپریشان شده‌است ممکن‌است به راحتی‌و آسایش خانه پدر برگردد. کسی که ازدنیا بدی دیده است ممکن است بدنیای‌تنهائی و رویائی پناه ببرد.

برخی اشخاص بعلت اینکه تحمل فشار واقعیت زندگی را ندارنـد بگذشته خود، یعنی بدوران‌کودکی رجعت میکنند، وکارهای‌کودکانه انجام میدهند مثلا ناخن‌خودرا میجوند، دست دربینی‌میکنند، مثل‌بچه حرف میزند،قانون‌شکنی‌میکنند پرخوری میکنند، دارائی خود را ازبین میبرند، استمناء میکنند، آدامس وتنباکو میجوند، مثل‌کودکان‌لباس‌میپوشند، سریع وبی‌پروا رانندگی‌میکنند، چرت میزنند، زدوخوردمیکنند،خیالبافی‌میکنند جلوآئینه خودآرائی‌میکنند، مانند دوران‌کودکی مردم‌آزاری میکنند وهزار ویك عمل‌کودکانه انجام میدهند، رؤیا نمونه زیبائی از رجعت است‌که شخص با فرو رفتن درتخیلات غیرواقعی لذت میبرد.

هیپنوتیزم کاملترین شکل «رجعت» است، زیرا بمحض شروع هیپنوتیزم «رجعت» شروع میشودوثانیه به ثانیه سوژه بیشتر به عمق گذشته فرومیرود وآزاد وآماده است که هرکار کودکانه راکه باودستور دهند انجام‌دهد. نظیر آزمایش‌بالا که باقر ۲۱ساله تبدیل به‌کودك یکساله شد.

نظریه فنیشل(۱)درباره «بازگشت»

فنیشل روانپزشك بزرگ معاصر معتقد است‌که حالات بخصوصی که قبل از خواب رفتن به‌شخص دست میدهد، نظیر بهم خوردن تعادل و توازن بدن، دورشدن تدریجی از واقعیت، مراحل مختلف «رجعت» را نشان میدهد.

افراد درحال بیداری و خودآگاهی، خودرا کنترل میکنند. و جلو ظاهرشدن تمایلات جنسی «لی‌بیدو» یا همان «نهاد» را میگیرند ولی در حال هیپنوزکه خود و «فراخود» جای خودرا به «نهاد» میسپارند، و در نتیجه سازوکارهای دفاعی ضعیف

۱ــ ازکتاب مسائلی‌چند درباره روانشناسی‌هیپنوتیزم نوشته دکترسیروس عظیمی Fenichel

میشوند، انگیزه‌های «لی‌بیدو» و بخصوص تمایلات جنسی آشکار میشوند و باعث خجلت وناراحتی خواب شونده میشوند.

«فنیشل» نتیجه میگیرد که ممکن است یکی از علل اینکه برخی از اشخاص استعداد هیپنوتیزم شدن ندارند، اینستکه «خود» و «فراخود» آنها متحد شده واجازه حالت بی‌خبری و ناخودآگاهی به شخص نمیدهند درنتیجه سوژه بخواب نمیرود.

گفتار فلسین شاله (۱)

فلسین شاله در کتابی که درباره فروید نوشته متذکرشده که: «رجعت» عبارت از برگشت تمایل به‌یك مرحله قبلی‌میباشد این قضیه هنگامی حادث میشود که تمایل هنگام اجرای قصد با موانع خارجی یعنی «فراخود» برخوردکند. برای اینکه این گفته خوب روشن شود مثالی میزنیم تیمور با دختری دوست بود، ولی روزی‌دختر بسیار زیبائی را می‌بیند، بدنبال این دختر زیبا میرود هفته‌ها و ماهها وقت خود را تلف میکند ولی بوصال دختر نمیرسد لذا تمایلش در اثر نرسیدن بوصال دختر سرکوبیده میشود ولی‌تیموردوباره بیاد دوست دخترسابقش میافتد و دوباره به‌سوی دوستی‌گذشته مراجعت میکند.

فروید رجعت را یکنوع بازگشت بحال توحش انسانهای اولیه میداند بدین‌معنی که انسان شکل تکامل یافته حیوانات وحشی میلیونها سال قبل است وانسانهای‌اولیه که شبیه حیوانات بودند عبارت از «نهاد»یا «لیبیدوی» خالص بودند بنابراین‌معنی‌رجعت‌یعنی‌بازگشت‌به‌حال«لیبیدوی» خالص که‌بشکل‌خیالات‌وتصورات دربیداری ودرخواب ظاهرمیشود. درتأیید این‌عقیده نیچه فیلسوف‌آلمانی میگوید:

«انسان امروز درحال خواب چون مردم وحشی ادوارقبل فکرمیکند»

فروید درباره رجعت بیشتر صبحت میکند وخواب را یکنوع بازگشت بگذشته میداند و میگوید: «انسان قبل از تولد ودر رحم مادر آرام وآسوده بوده است ، و وقتی متولد میشود سراسر زندگی را پر ازرنج و زحمت میابد بنابراین ناخود آگاه مایل به بازگشت به جاوحالتی است که درآنجا درآن حال آسوده وبی زحمت باشد وخواب همان حالت بی‌خبری‌آسودگی است،اغلب مردم‌هنگام‌خواب خود را جمع میکنند وبحالتی درمیآورند که‌در زهدان مادر داشته‌اند.

۱ــ فروید و فرویدیسم فلسین شاله ترجمه وکیلی.

نظریه دکتر مایرز ـ دکترمایرزبزرگترین‌هیپنوتیزور وروانپزشك معاصر که هزاران هزارنفر راتاکنون ازطریق هیپنوتیزم معالجه کرده ودر حال حاضر نیز همه روزه عده‌ای‌ازبیماران روانی‌راازطریق هیپنوزمعالجه میکنددر کتاب‌هفتصدصفحه‌ای خود تحت عنوان «هیپنوتیزم درخدمت پزشکی» مینویسد هیپنوز عبارت از برگشت بصورت ابتدائی‌تری‌ازعمل مغزی است که در آن تلقین نقش اساسی رابازی میکند، هرچیزی اعم ازحرف یاعمل هیپنوتیزور که کمك به بازگشت کند درواقع به‌القاء هیپنوز کمك کرده است. . . . . . بعنوان مثال‌سیر قهقرائی‌دربیماری روانی جنون جوانی به شکل بازگشت به نمونه های رفتار بدوران کودکی و خردسالی جلوه‌گر میشود. بنظر میرسد که وقتی «فرنزی» هیپنوز را بصورت برگشت بیك رابطه (پدر فرزندی) مورد توجه قرار داد همین نکته‌را درنظر داشته‌است».

دکتر مایرز درباره ماهیت قهقرائی‌هیپنوتیزم مفصل بحث میکند که ذکرهمه آن مطالب در اینجا خسته کننده است.

نتیجه: دراین مبحث چنین نتیجه میگیریم که‌مکتب روانکاوی معتقد است که هیپنوتیزم یك نوع بازگشت بدنیای ضمیر ناخودآگاه گذشته است.

نتیجه نهائی:

وعقیده نگارنده درباره ماهیت هیپنوز

بعقیده من که درحدود بیست سال‌است درباره هیپنوتیزم مطالعه وعمل میکنم یك‌نظریه‌به‌تنهائی‌برای انجام‌عمل هیپنوزکافی ورسانیست،بلکه‌بایدگفت مجموعه‌ای از عملیات ومجموعه‌ای ازنظریات باعث هیپنوز میشوند آنچه من درعمل دیده‌ام و تجربه نموده‌ام برای اینکه شخص هیپنوتیزم شود نکات ذیل حتماً ضروری است وبنظر من نکات ذیل را میتوان اسرار هیپنوتیزم‌کردن نامید .

سرّ اول هیپنوتیزم :

۱ـ تمایل سوژه به‌هیپنوتیزم شدن : قبل از هرچیز باید خود سوژه قلباً مایل به‌هیپنوتیزم شدن باشد ، وتادامیکه سوژه مایل به‌هیپنوتیزم نمیباشد هیچ تلقین‌وعمل دیگری مؤثر نیست ، مگر کاری کرد که جاسوسان میکنند بدینطریق که جاسوس طرف مقابل را دستگیر نموده دست وپای او را می‌بندند وبزور مواد مخدر ببازوی وی تزریق مینمایند ، ووقتی شکار از طریق نارکو هیپنوز به حالت نیمه بیهوشی یا نیمه خواب درآمد ، سئوالات لازم را مینمایند .

ولی یك‌حالت دیگر وجود دارد وآن‌عبارت از اینستکه وقتی شخصی‌چندین مرتبه وبامیل خود هیپنو تیزم شد ، این امکان هست که بکمك علائم قـانون بازتاب شرطی نظیر بخواب، یاعلائم‌قراردادی دیگر سوژه را درهر کجا به‌زور هیپنوزنمود دراینخصوص مفصل وبیشتر صحبت خواهیم نمود .

سرّ دوم هیپنو تیزم :

۲ـ تمرکزفکر : سوژه پس ازاینکه راضی ومایل شدکه هیپنو تیزم شود ، باید عامل سعی‌کند که فکر خوابرو را متمرکز نماید ، چشم‌وسیله خوبی برای اینکار است ، نقش چشم درهیپنو تیزم ایجاد تمرکز فکراست یعنی‌معمولاً وقتی‌هیپنو تیست به‌سوژه میگوید ، بچشمهای من بـادقت نگاه‌کن ، خود بخود اکثر سوژه‌ها قـادر نیستند به چیزی فکر کنند ، و هرچه این نگـاه ادامه پیدا کند ، تمرکز سوژه بیشتر میشود .

سرّسوم هیپنوتیزم :

۳ـ شل بودن سوژه : هیپنوتیزم شونده هرچه بیشتر بتواند عضلات دست و پا وتمام بدنش‌را شل‌تر وسست‌ترکند، توجه وتمرکزش آسانتر صورت خواهدگرفت واین یکی‌از اسراربزرگ هیپنوتیزم‌کردن است‌که هیپنوتیست‌کننده بایدآنرا بداند.

سرّ چهارم هیپنوتیزم :

۴ـ تلقین: تلقین‌وقتی درسوژه مؤثراست‌که فکرش‌متمرکزباشد، وفکرسوژه وقتی متمرکز میشود که اولاً عضلاتش شل وثـانیاً نگاهش به‌چشم شما یاشئی‌براق متمرکز بوده وبهیچ چیز فکر نکند .

سرّپنجم- ۵ـقانون بازتاب شرطی:

برای اینکه تلقین سریعتر اثر نمـاید ، میتوان به‌سوژه‌گفت‌که شماهم اکنون همانطورکه شبها در رختخواب بخواب میروی راحت وعمیق خواهی خوابیدکلمه خواب ویادآوری خواب شب، همان عامل «محرك» درقانون بازتاب شرطی‌است.

سرّششم :٦- کم‌خوابی وخستگی :

برخی سوژه‌ها که خاصیت تلقین پذیری بیشتری دارند ، بسهولت هیپنوتیزم خواهند شد ، ولی برخی دیگر اگر زیاد خوابیده باشند یا خسته نباشند معمولاً دیر

هیپنوتیزم خواهند شد بنابراین اگرسوژه در ۲۴ ساعت گذشته شب وبعداز ظهر کم خوابیده‌باشد وبعلاوه خسته هم باشد بهتر وزودتر هیپنوتیزم خواهد شد .

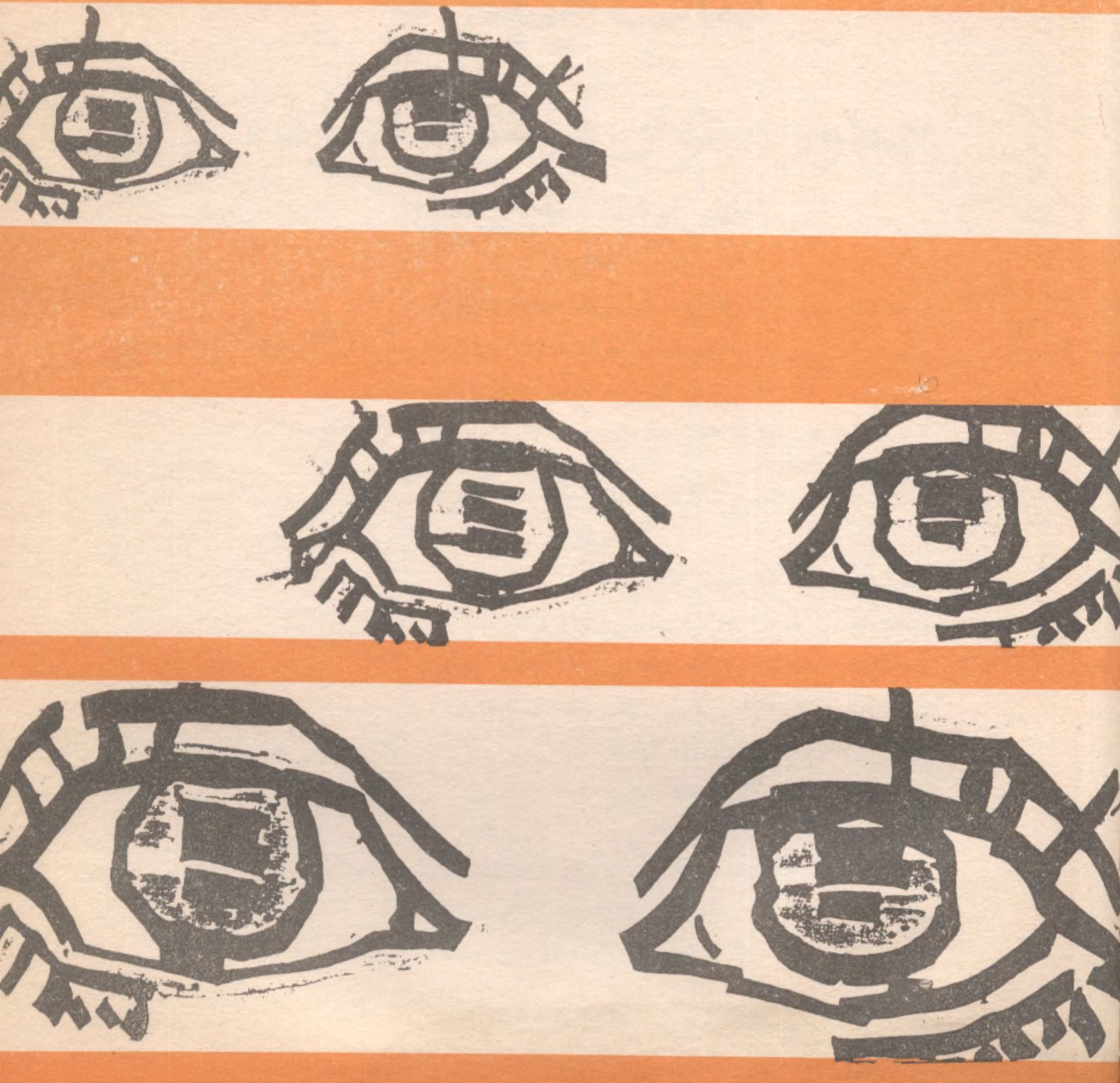
سرّهفتم : ۷ـ بازگشت به‌گذشته :

بمحض اینکه هیپنوز پس از طی مقدمات اولیه شروع میشود سیر قهقرائی روحی و فکری سوژه هم آغاز میگردد ، اطلاع از دستگاه ناخودآگاهی و آشنائی بقوانین روانکاوی وبصیرت نسبت به‌نقش «نهاد»ـ«خود» و«فراخود» ودانستن ساز وکارهای دفاعی وچگونگی ایجادعقده‌های روانی برای معالجه نمودن بیمارا اهمیت حیاتی و اولیه دارد . ولی بیاد داشته باشیدکه با دانستن این هفت راز باز هم شما قادر به‌هیپنوتیزم کردن افراد نخواهید شد ، دلیلش آزمایشی است‌که هم اکنون میتوانید انجام دهید، ما دربحث فن هیپنوتیزم کردن‌که آغازکتاب سوم‌است در این باره بیشتر بحث خواهیم‌کرد .

پایان فصل پنجم‌ازکتاب دوم

کتاب چهارم

فن هیپنوتیزم



کتاب چهارم

چطور میتوان هیپنوتیزم کرد ؟

بخش اول ـ آمادگی قبلی

مقدمه

قسمت اول ـ ورزش وتقویت چشم برای هیپنوتیزم کردن .

قسمت دوم ـ تمرینات لازم برای تقویت اعصاب ، تقویت جسم وتمرکز فکر .

قسمت سوم ـ تأثیرعدم‌ارضاء تمایلات جنسی‌در‌تقویت اراده .

قسمت چهارم ـ چه غذاهائی را نخوریم ؟ چه بخوریم وچگونه بخوریم ؟

بخش دوم ـ فن هیپنوتیزم کردن

مقدمه

فصل اول ـ انتخاب‌هیپنوتیزم‌شونده.

مبحث اول ـ طرز انتخاب بهترین خوابرو.

مبحث دوم ـ روش استادان هیپنوتیزم درانتخاب خوابرو.

مبحث سوم ـ چه‌کسانی بیشتر وبهتر هیپنوتیزم میشوند .

فصل دوم ـ هیپنوتیزم نمایشی.

مبحث اول ـ هیپنوتیزم دسته جمعی.

مبحث دوم ـ هیپنوتیزم فردی.

مبحث سوم ـ حالتهای مختلف هیپنوتیزم واعمالیکه خوابرو انجام میدهد .

مبحث چهارم ـ روش علمای هیپنوتیزم درخواب‌کردن .

مبحث پنجم ـ خانمها هم میتوانند هیپنوتیزم را یاد بگیرند .

فصل سوم ـ طرز بیدار کردن از هیپنوز وتلقینات بعداز بیداری.
مبحث اول ـ چطورخواب رفته را بیدار کنیم.
مبحث دوم ـ تلقیناتلازم برای بعداز بیداری.
فصل چهارم ـ هیپنوتیزم معالجی (مخصوص روانپزشکان).
مبحث اول ـ روابط «خوابگر» و «خوابرو».
مبحث دوم ـ فنمصاحبه بابیمار .
مبحث سوم ـ توضیح وتعریف هیپنوتیزم معالجی برای بیمار .
مبحث چهارم ـ سازوکارهای دفاعی «ناخودآگاه» بیماران علیه هیپنوز .
مبحث پنجم ـ روشهای مختلف هیپنوتیزم معالجی .

پایان کتاب چهارم

بخش اول

آمادگی قبلی

مقدمه : شما تااینجا باتاریخچه وماهیت هیپنوتیزم آشنا شدید وحالامیخواهیم به بینیم چطور میتوان هیپنوتیزم کرد .

من هروقت درجلسات عمومی یاخصوصی درباره هیپنوتیزم سخنرانی کرده‌ام، سئوالاتی درباره هیپنوتیزم از من شده است ، که از جمله این سئوالات است :

۱ـ آیا هیپنو تیزم کردن استعداد خاصی میخواهد ؟

۲ـ آیا همه مردم میتوانند هیپنو تیزم را یاد بگیرند ؟

۳ـ چه تمریناتی برای هیپنو تیزم کردن باید انجام داد ؟

۴ـ چکار باید کرد تاهیپنو تیزور شد ؟

۵ـ چطور میتوان هیپنو تیزم را یادگرفت ؟

۶ـ شما چطور هیپنو تیزم را یادگرفتید؟

من به‌تك‌تك سئوالات بالاکه تقریباً بطور عموم سئوال میکنند پاسخ خواهم داد .

پاسخ به‌سئوال اول :

اکثر هیپنوتیزم‌کنندگان قدیم ، برای بالا بردن ارزش واهمیت خودشان در هرجـا نزد همه‌کس‌میگفتند ، یادگرفتن هیپنوتیزم استعداد بخصوصی میخواهد ، خداوندایـن‌موهبت ونیرو را،بهمه‌کس نداده است ، تازه اگرکسی هم استعداد هیپنوتیزم‌کردن را داشته بـاشد باید سالها ریاضت بکشد تابتواند نیروی مانیه تیزم داشته باشد . مردم هم تصور میکردندکه در شخص هیپنوتیزم‌کننده نیروئی‌شبیه مغناطیس یاالکتریسته وجود دارد واین نیروازچشمها ومغز ودست‌های هیپنوتیزم‌کننده خارج شده و وارد بدن «خوابرو» میشود ، و وی رابخواب عمیق فرومیبرد .

البته این طرز تفکر در «ناخودآگاهی» مردم ریشه بسیار قدیمی و تاریخی دارد ریشه‌های آن حتی قبل ازپیدایش مذهب وجود داشته است. بشر اولیه بعلت عدم درك علل و عوامل طبیعی حدوث آنها را به ماوراء الطبیعه نسبت میداده است ، لذا از همان اوان جادوگران و ساحران پیدا شدند ، و ببرور عقاید خرافی وجود نیروهای فوق طبیعت در «شعورباطن» بشراولیه جایگزین شد.

بعداز پیدایش مذهب وبعداز پیدایش عرفان وتصوف‌نیز عقیده به‌نیروهای خارق‌العاده برخی از مردم خاص قوت‌گرفت . ومن قبلا راجع بریاضتها وکارهای عجیب برخی از عرفا ومرتاضین نظیر «ژنده‌پیل» و «منصور حلاج» وغیره صحبت کرده‌ام .

بنابراین اگراکثریت مردم تصورکنندکه هیپنوتیزم هم ناشی از قوای ماوراءالطبیعه برخی از اشخاص است زیاد مقصر نیستند .

موضوع، مربوط به‌کرامات وریاضات مرتاضین وموضوع مربوط به«پاراسایکولوژی» مطلب جداگانه‌ای است‌که در اینجا خارج ازبحث ماست ، ممکن است وشاید هم هیپنوتیزم بطرق مختلف انجام شود ، ولی بدون وجود مانیه تیزم شخصی هم هیپنوتیزم امکان دارد . خیلی شجاعت واز خودگذشتگی لازم دارد. که شخص هیپنوتیزم‌کننده درمقابل هزاران هزار افراد اجتماع وشاید درمقابل میلیونها افراد یك‌کشورکه اکثریت نزدیك بهمه ، خودشان به‌نیروی خارق‌العاده وفوق طبیعی هیپنوتیزم‌کننده اعتقاد وایمان دارند ، صریحاً اظهارکند که درمن نیروئی وجود ندارد ، بلکه من فقط قوانین طبیعی وروانشناسی نظیر تلقین‌پذیری وایجاد تمرکز فکر ورلکس را بکار میبرم .

باآنچه‌که من گفتم پاسخ‌سئوال اول داده میشودباینمعنی‌که هیپنوتیزم‌کردن استعداد ونیروی مخصوصی نمیخواهد ، واگر بفرض استعداد و نیروی مخصوصی هم احتیاج داشته باشد در اکثر مردم‌که دارای استعداد متوسط برای یادگیری هرکاری میباشند این استعداد وجود دارد .

پاسخ به‌سئوال دوم ـ آیاهمه میتوانند هیپنوتیزم را یادبگیرند.

باین ترتیب پاسخ سئوال دوم نیز داده میشود ، یعنی اکثر مردم میتوانند هیپنوتیزم را یادبگیرند .

پاسخ به‌سئوال ۳و۴و۵ ـ معنی و مفهوم عملی این سه سئوال یکی است . یعنی سئوال اینست‌که آیا برای یادگرفتن هیپنوتیزم باید تمریناتی انجام داد ؟

البته هرکس برای یادگرفتن هرکاری احتیاج به مطالعه وتمرین دارد ، ولی معنی انجام تمرینات درهیپنوتیزم این نیست‌که نیروی مانیه‌تیسمی‌خاص درشخص ذخیره شودمانند منبع برق وباطری هروقت مورد احتیاج بود آنرا بکار انداخت بهرحال برای یادگرفتن هیپنوتیزم باید آمادگی‌قبلی داشت ، باید مطالعه‌کرد وکمی‌تمرین نمود .

من برای یادگرفتن هیپنوتیزم تمرینات عجیب و غریب انجام داده‌ام‌که بعدها فهمیدم که این تمرینات‌گرچه برای سلامت جسم وجان من مفید بوده ولی ارتباط چندانی به عمل هیپنوتیزم‌نداشته‌است، باتعریف تاریخچه یادگیری‌هیپنوتیزم پاسخ سئوال‌ششم‌نیزداده‌میشود.

۶ـ شما چطور هیپنوتیزم را یادگرفتید؟

تصمیم دارم کتاب جداگانه‌ای تحت عنوان: «چطور هیپنوتیزم را یادگرفتم» بنویسم فکر میکنم کتاب شیرین وخواندنی بشود. این کتاب نشان‌خواهد دادکه چطور ممکن است انسان بدون استاد علمی‌را یادبگیرد، منتهی بااین قیمت گزاف که بجای صرف هرساعت‌وقت صدها ساعت وقت صرف کند، وچقدر باید بیراهه برود وباز گردد ودوباره به‌بیراهه دیگری برود، وبالاخره این کتاب این فایده را هم خواهد داشت که بخواننده میآموزد: «عاقبت جوینده یابنده بود».

من از سن چهارده سالگی شروع بمطالعه و تمرین هیپنوتیزم کردم، ساعتها در یك اطاق می‌نشستم وبه یك نقطه سیاه روی کاغذ خیره میشدم، داد و بیدادهای مادرم را تحمل میکردم، گوشت نمیخوردم، برخلاف تمایلاتم رفتار میکردم، به سینما نمیرفتم، هروقت تشنه‌ام میشد آب نمیخوردم، به دخترها نگاه نمیکردم، کت خود را روی دستهٔ صندلی میانداختم وبآن پاس میدادم کاغذی را بانخ بدیوار میخکوب میکردم و بآن پاس میدادم ومیخواستم با نوك انگشتانم آن کاغذ را جذب کنم، در آئینه به‌چشمهای خود خیره میشدم، صبح زود برمیخواستم وطلوع خورشید را تماشا میکردم، شبها به‌ستارگان خیره میشدم، در اتوبوس به‌پشت‌گردن مسافرین‌خیره میشدم واراده میکردم که آنها سرشان را برگردانند.

از این قبیل‌کارهای غیر مربوط درنوجوانی زیاد انجام‌میداد. وقتی‌خسته‌میشدم‌ریاضت کشیدن‌را مدتی قطع میکردم، دوباره شروع میکردم، دوباره توبه خود را میشکستم، خلاصه آنکه‌سالهای‌سال باخود درجنگ وستیز بودم ولی اینهمه زحمات وریاضت کمکی بمن‌نکردند که من هیپنوتیزم را یاد بگیرم.

بهراستاد وکتابی هم مراجعه میکردم، همین تمرینات را توصیه میکردند، دو چیز دریادگرفتن هیپنوتیزم بمن‌کمك‌کرد، زبان انگلیسی و تجربیات و آزمایشات مداوم وشخصی.

اکنون‌که من درحال نوشتن این‌کتاب هستم درحدود بیست وچند سال است‌که از سن چهارده سالگی من میگذرد، ولی من هنوز به ریاضتهای خود ادامه میدهم، البته نه‌برای اینکه بتوانم هیپنوتیزم نمایم، بلکه برای اینکه تمرکز فکرخوبی داشته باشم، برای‌اینکه نیرومند، بانشاط وخوشحال باشم.

ریاضتهای اولیه‌مرا به‌سوی ورزشهای هندی سوق داد، ودرحال حاضر صبحهاازساعت ۵/۳۰ تا ۶ وشبها ازساعت ۱۰/۵تا۱۱/۵ بانجام این ورزشها میپردازم و حالاکه نزدیك به‌سن چهل سالگی هستم، احساس میکنم‌که نیروی حافظه، قدرت جسمانی، نشاط‌وآرامش من از سنین نوجوانی‌ام خیلی بیشتر است، درهیچ سنی مثل حالا من نشاط، قدرت جسمی وفکری آرامش وحافظه قوی نداشته‌ام. اکثرکسانیکه مرا از نزدیك میشناسند بمن احترام میگذارند وبادیده اعجاز بمن مینگرند، بەدستورات وخواسته‌هایم‌گوش داده وانجام میدهند اینها بدلیل این نیست‌که من دراثر ورزشهای هندی (یوگا) دارای قدرت تله‌پاتی (انتقال

فکر) هستم، بلکه دراثر اینستکه آنها خودشان مرا آدم خارق‌العاده‌ای تصور میکنند ومرا بشدت دوست دارند ، گرچه من عادتاً هرروز هرکس را که می‌بینم به‌چشمهـایش خیره شده ودر دل تلقین میکنم‌که من شمـا را دوست دارم و هرکارکه ازدستم برآید برای شما انجـام خواهم داد، ولی بازهم اینرا بعلت انتقال فکر (تله‌پاتی) نمیدانم زیرا انتقال فکر درشرایط خاصی انجام میشود . این واقعیت نگاه لبخند وخطوط حقیقی چهره وآهنگ صدای من‌است که باآنها میگوید «من شمارا دوست دارم»

انجام تمرینات

اگر شما از آندسته از اشخاصی هستید ، که باین قبیل تمرینـات اعتقاد دارید این تمرینات را انجام بدهید ، واگر اعتقاد باین تمرینات ندارید بـازهم آنها را انجام بدهید زیرا این تمرینات نه‌تنها زیانی ندارند، بلکه فایده اعجازانگیزی در تقویت جسمی، فکری عصبی شما خواهند داشت این تمرینات تماماً ، ورزشهای فکری و عصبی هستند ، ورزشهـای باستانی وفرنگی نیستند ، که فقط عضلات را تقویت‌کنند .

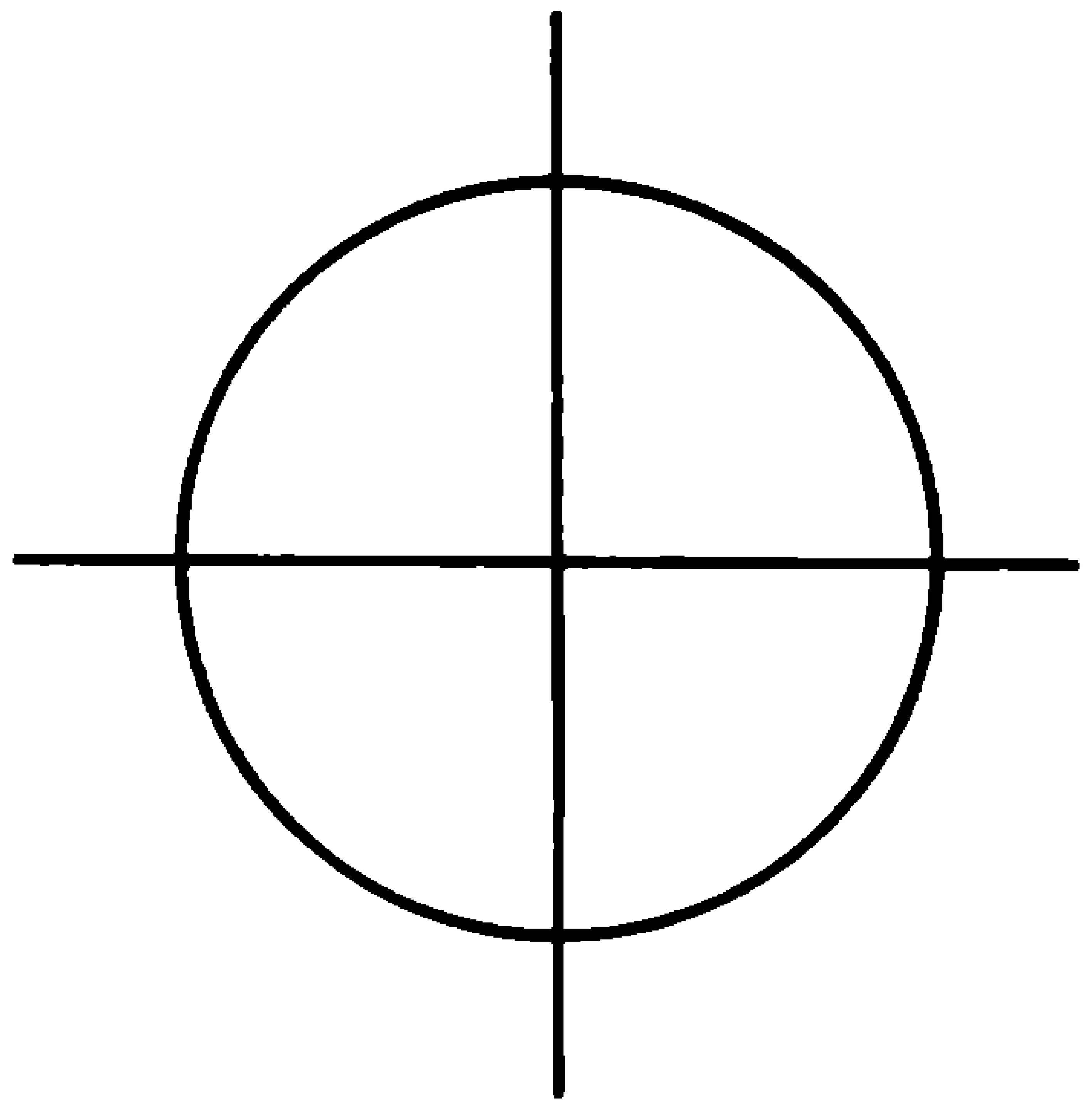
مبحث اول

ورزش و تقویت چشم برای هیپنو تیزم کردن

هیپنوتیزم‌کنندگان اکثراً از چشمهـای خود برای هیپنوتیزم کردن استفاده میکنند علت علمی اینکه از چشم برای هیپنوتیزم‌کردن استفاده میشود اینستکه نگاه خیره و مستقیم ایجاد تمرکزفکروتوجه میکند.

بهرحال هیپنوتیزم‌کننده اگر بخواهداز چشمهای خود برای هیپنوتیزم‌کردن‌استفاده کند برای تقویت نگاه بایستی تمرین زیر را انجام دهد .

۱ــ حرکت چشم برمسیر نخهای عمودی وافقی : مطابق این شکل‌شماره ۶۹ نخ قرقره مشکی ازیك‌گوشه تاگوشه دیگر بشکل افقی بکشید بطوریکه از کف اطاق ۱/۵ متر فاصله داشته‌باشد، سپس نخ دیگر عمود براین نخ از سقف اطاق تا کف اطاق بکشید و سپس دایره‌ای بشعاع ۴۰ تا ۵۰ سانتیمتر بامداد سیاه رسم کنید درفاصله یك‌یا۵/۱متری‌ازدیوار روی صندلی بنشینید و نخست بمرکز دایره‌ایکه تقاطع‌دونخ است نگاه‌کنید و سپس به‌ترتیب زیر، تخم چشم خود را بچرخانید.



شکل ۶۹

۱ـ حرکت افقی چشم : بمدت دو دقیقه چشمهای خود را با نگاه برروی خط افقی ازچپ براست واز راست بچپ حرکت دهید .

۲ـ حرکت عمودی چشم : بمدت دو دقیقه چشمهای خود را با نگاه برروی خط عمودی ازبالا به‌پائین واز پائین ببالا حرکت دهید .

۳ـ حرکت دورانی چشم : بمدت يك دقيقه چشم خود را بانگاه کردن به‌دایره از سمت چپ براست ومدت یکدقیقه از راست به‌چپ بچرخانید .

۴ـ نگاه ثابت : بمدت ۳تا ۵ دقیقه نگاه خود را به‌نقطه‌محل تقاطع دوخط‌بدوزید وبدون پلك زدن ثابت نگاه‌کنید ، اگر چشمتان‌خسته شد وآب افتاد يك پلك بزنیدومجدداً نگاه‌کنید .

استعدادها دراینخصوص متفاوت است ، بعضی‌ها میتوانند همان روز اول ده دقیقه نگاه کنند وبرخی میتوانند دوتاسه دقیقه نگاه‌کنند . شماهم طبق استعداد خود نگاه‌کنید . ودر روزهای بعد هرروز يك تا دو دقیقه اضافه‌کنید تااینکه به ۱۵ دقیقه یا ۳۰ دقیقه برسد .

فایده علمی حرکات چشم : این حرکات حداقل دوفایده اثبات شده علمی دارند یکی‌اینکه‌حرکت‌چشم بطورافقی ، عمودی و دورانی‌برای‌تقویت‌عضلات‌چشمان‌بسیار مفید است واگر سالها این ورزش را انجام دهید امکان دارد تاسنین‌کهولت چشمهایتان کم سونشود .

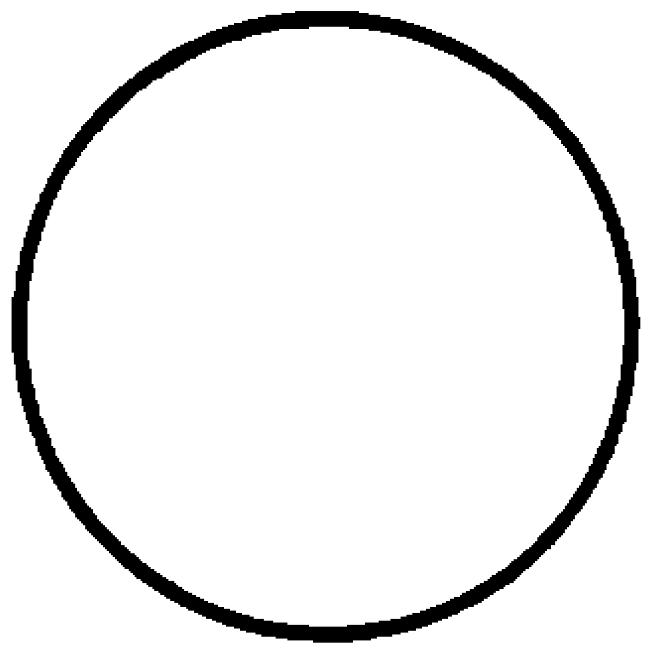
فایده دوم وقتی شما به‌نقطه محل تقاطع دونخ نگاه میکنید ، بایستی بهیچ چیز فکر نکنید ، یعنی فکر خود را متمرکز کنید ، واین همان تمرین تمرکز فکر است‌که البته‌کار بسیار مشکلی است . ممکن‌است شما چندین هفته تمرین‌کنید ، ولی بازهم نتوانید فکرخود را هنگام نگاه متمرکز‌کنید .

فایده تمرکز فکر اینست‌که :

۱ـ حافظه شما تقویت خواهدشد ۲ـ اراده شما قوی خواهد شد ۳ـ اعصاب شما آرام خواهد شد .

بیحرکت بودن اعضاء بدن هنگام تثبیت نگاه ـ شما برای اینکه هنگام نگاه‌کردن فکرتان متمرکز باشد لازمه‌اش اینست‌که بایستی‌اندام بدنتان ، درحالیکه‌مستقیم روی صندلی نشسته‌اید هیچ حرکت نکند . اگر نقطه‌ای از سر و صورت وبدنتان خارش‌کرد ویا مگس وپشه نشست بازهم سعی‌کنید هیچ حرکت نکنید . اگر مجبور به‌حرکت شدید، تمرین‌را بایستی دوباره ازنو شروع‌کنید.

نگاه به‌نقطه سیاه ـ يك‌هفته یا ده روز بعد، میتوانید بجای نگاه‌کردن بمحل‌تقاطع دونخ به‌يك نقطه سیاه‌که باندازه يك ماش یاعدس ریزباشد روی يك صفحه‌کاغذ سفید بی‌خط درمرکز يك‌دایره بقطر ۸ تاده سانتیمتر باشد نگاه کنید.(شکل۷۰)



شکل ۷۰

نگاه به‌نقطه روی چراغ خواب ـ پس از یکهفته یاده روز دیگر میتوانید یك نقطه سیاه باخود نویس روی چراغ خوابهای کوچك که برنگ آبی یاسبز یـا قرمز هستند بگذارید واطاق را تاریك کنید وروی صندلی بنشینید ودر فاصله یك یادومتری بآن نقطه‌سیاه روی لامپ خواب متمرکز شوید .

نگاه به‌نقطه سیاه روی آئینه ـ پس از یکهفته یا ده روز میتوانید بجای چراغ خواب نقطه‌سیاهی‌روی‌آئینه‌اطاقتان‌بگذارید، وهنگام‌نگاه‌کردن طوری نقطه‌را باتصویرچهره خود درآئینه تنظیم‌کنید‌که نقطه سیاه درانتهای بینی، بین دو ابرو قرار گیرد، این‌نقطه‌های سیاه هیچکدام باهم فرقی ندارند . بلکه آنچه مهم است ، حرکت نکردن بدن و پلك نزدن وتمرکز فکر است‌که باعث تقویت روانی شما میشود، تغییر نقطه‌ها فقط بمنظور رفع‌خستگی وجلوگیری از یکنواختی ، وبمنظور تغییر وتنوع وتازگی است .

خلاصه :

۱ـ هرعضوی ازبدن‌که پرورش یابد ، تقویت میشود از جمله چشم

۲ـ تقویت چشم بمنظور تثبیت نگاه در هیپنوتیزم‌کردن نقش مهمی دارد .

مبحث دوم

تمرینات لازم برای تقویت اعصاب، جسم و تمرکز فکر

سعی ناکرده در این راه بجائی نرسی   مزد اگـر می‌طلبی طـاعت استاد ببر

ورزش‌هائیکه در زیر گفته میشود ، ورزشهـای باستانی و فرنگی نیستند وشباهتی هم بورزشهای‌معمولی ندارند ورزشهای معمولی‌بیشتر اثرات وفواید جسمی دارند ولی‌ورزشهائی که دراینجا آموزش‌داده میشوند علاوه براثرات جسمی اثرات فکری وعصبی خارق‌العاده‌ای دارند وفایده آنها عبارت است از :

۱ـ تنظیم وتقویت غدد داخلی بدن .

۲ـ حفظ وزن متعادل بدن ـ وقتی غدد داخلی‌منظم‌کار‌کردند، باعث‌کنترل وزن بدن میشوند ، یعنی‌اگر شخص بیش از اندازه لاغر باشدکمی چاق‌خواهد شد واگر بیش‌ازاندازه چاق باشد لاغر خواهد شد. باشماه تایکسال تمرین در صبح این حقیقت برای شما اثبـات خواهد شد.

۳ـ تقویت اعصاب ـ ورزشهای«یوگا» اثرشدیدی روی‌اعصاب دارند وبه‌سرعت ایجاد آرامش‌عصبی نموده وهرنوع‌ناراحتی عصبی‌را ازبین میبرند.

۴ـ تمرکز فکر ـ ورزشهای «یوگا» فکر شما را متمرکز نموده ، حـافظه شما را تقویت خواهدکرد . این چهار فایده‌که دربالاگفته شد ، فواید صد درصد علمی و مورد قبول همه‌است ولی‌عرفاومرتاضین هندی معتقدندکه اگرهرروزوقت‌زیادی صرف ورزشهای «یوگا» بشودوبمدت ۳ تا هفت سال انجام شود دارای فواید بیشماری خواهدبود ازجمله:

۱ـ قرائت افکار ـ شخص میتواند افکار دیـگران را بخواند و یـا افکار خود را بدیگران انتقال دهد .

۲ـ انجام هر کار

مرتاض واقعی قادر بانجام هر کاری خواهد بود ، از جمله کلیه کارهائیرا که من در «ماهیت الهی‌هیپنوتیزم» بیان‌کردم. تعداد حرکات ورزشی‌یوگا هشت میلیون وچهارصدهزار میباشد ولی‌من تعداد شانزده حرکت از ورزشهای «یوگا» را دراینجا شرح میدهم، باوجود این لازم نیست‌که همه آنها را انجام دهید ، فقط میتوانید تعدادی را نسبت بمیزان وقتی‌که داریدانجام دهید والبته اگر بتوانید هر کدام را لااقل یك مرتبه وبمدت ۱ تا دو دقیقه‌انجام دهید اثر مفیدتر وبیشتری دارد ، تمرینات را از آسان شروع میکنم ودر ضمن بیاد داشته باشید‌که در ابتدا تمام عضلات بدن وسر و گردنتان درد خواهد گرفت ولی بعداً ایندردها از بین خواهند رفت ، ولی نباید تمرینات را قطع‌کنید ، درحالیکه عضلات بدنتان درد میکند بازهم انجام دهید ، زیرا زودتر نرم شده ودرد برطرف خواهد شد بعلاوه بچهار نکته‌کلی نیز توجه داشته باشید .

۱ـ قبل ازانجام هرحرکت یك‌نفس‌عمیق بکشید وریه‌های خودرا از هواکاملا پر کنید وبمحض شروع عمل یادرحال شروع‌کم‌کم ریه‌های خود را از هوا کاملا تخلیه‌کنید ، درحال عمل نیز میتوانید عمیق نفس بکشید .

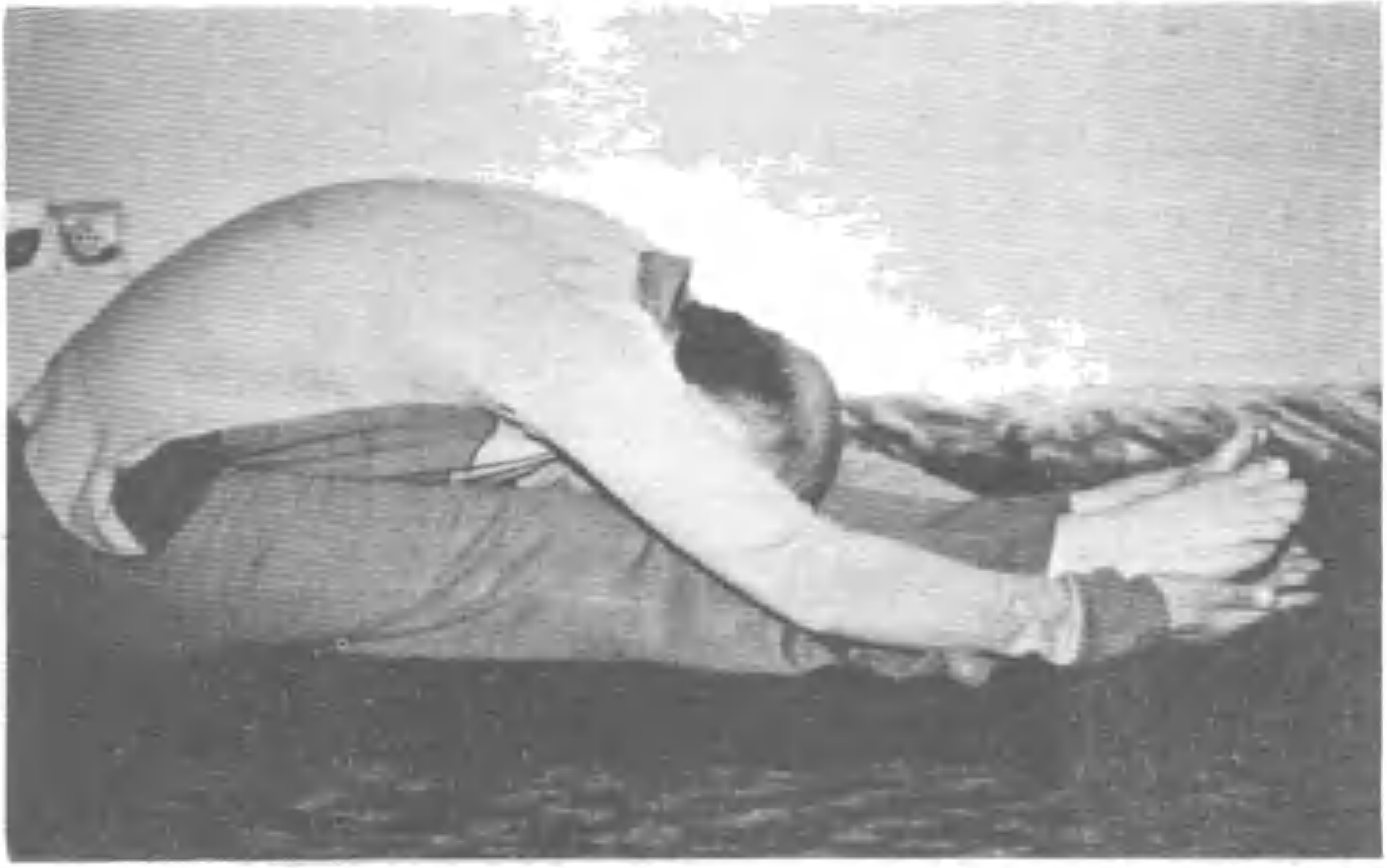
۲ـ بعضی ازحالتها یك دقیقه وبرخی ۳۰ تا ۱۵ ثانیه ممکن است طول بکشد،یعنی شما بعضی از حالتها را قادر نخواهید بود حتی بیش از پنج ثانیه ادامه دهید ولی برخی از حالتها را میتوانید تا ۵ دقیقه تحمل‌کنید . بنابراین اگر وقت زیاد دارید وبیکار هستید هرحالت‌را هرچقدرکه میتوانید ادامه دهید واگر وقت ندارید ومیخواهید هرعمل را فقط‌نیم یایکدقیقه انجام دهید ، بایستی از شمارش استفاده‌کنید ، زیرا شما درحال تمرین نمیتوانید به‌ساعت نگاه‌کنید. اگر ازعدد یك تاهشتادبطورملایم بشمارید معمولاً یك‌دقیقه طول میکشد بنابراین شما میتوانید بمحض شروع۴۰ شماره برای نیم دقیقه و۸۰ شماره برای یك دقیقه و۱۶۰ شماره برای دو دقیقه‌در فکر خود بشمارید . درحالیکه درفکر خود مشغول شمارش هستید نفس عمیق هم میتوانید بکشید .

۳ـ درضمن‌تمام تمرینات باید درحال شمردن‌باشید ، تااینکه تمرکز فکر داشته‌باشید بهیچوجه فکرتان‌نباید بجاهای دیگر مسافرت‌کند . زیرا هدف ازاین تمرینات بیشترایجاد تمرکز فکر است .

۴ـ هروقت‌که سرماخورده‌اید وبیمار هستید ، یابیش ازاندازه خسته وبیخواب‌شده‌اید تمرینات را انجام‌ندهید ، نخست بیماری خودرا معالجه‌کنید ، بخوابید تا خستگی‌شما کاملا رفع شود ، غذای‌کم ظرفیت وپرانرژی بخورید ، ولی هنگام خستگی‌های فکری وعصبی ودر مواقع نگرانیها حتماً شروع بورزش یوگا نمائید ، زیرا ناراحتی‌های شما را بعلت ایجاد تمرکز فکررفع خواهدکرد . حرکات‌ورزشی راهندیها «آسانا» میگویند ومن دراینجاآنرا «کابوك» مینامم و حالا بهشانزده «کابوك» زیر توجه‌کنید .

کابوك اول ـ نشستن (پاچی ماتان آسانا[1])

این تمرین راهندیها «پاچی ماتان آسانا» میگویند ، مطابق شکل ۷۲ بنشینید وپاهای خود را درازکنید ، بانوك انگشتان پاها را بگیرید زانوها خم نشود ، پیشانی را بطرف زانوها نزدیك‌کنید در روزهای اول زانوهایتان خم خواهد شد ، پیشانیتان بزانوها نخواهد رسید ، ولی پس از چند هفته یاچند ماه تمرین بدنتان نرم . وکم کم شکل ووضعیت تصحیح خواهدشد ، ازیك تاشصت یاصد یاهرچه بیشتر بشمارید وعمل را تمام‌کنید واگروقت بیشتری دارید ، چند مرتبه اینکار را تکرار کنید ، وهرمرتبه تاچند دقیقه بدون کوچکترین حرکتی بهمین‌حال باقی‌بمانید، ولی باید عضلات پاها ودستها کاملا درحال کشش وفشارباشد.

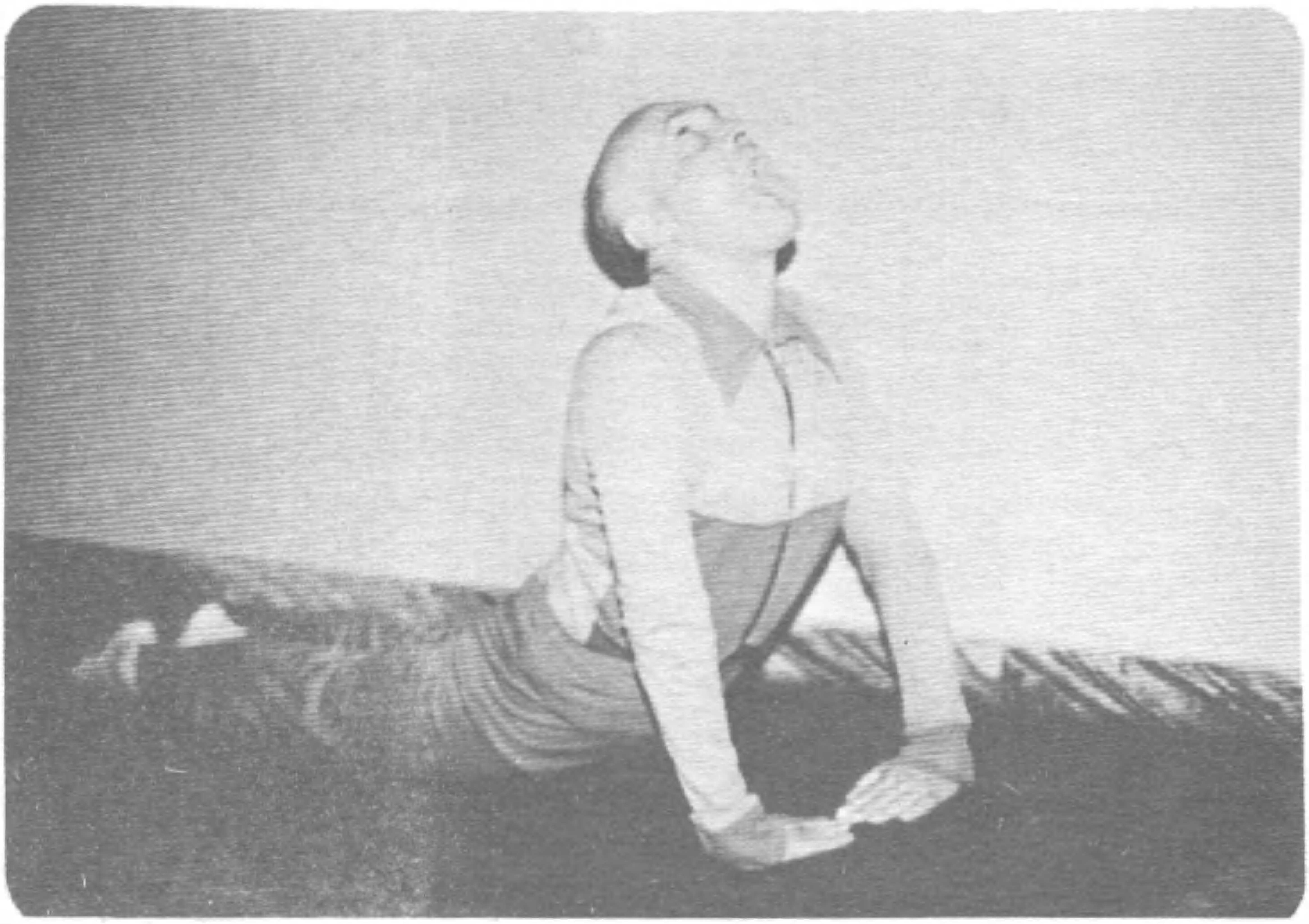


شکل۷۲

1ـ Paschi_matan_asana

فواید «پاچی ماتان آسانا»

ستون فقرات را نرمش میدهد ـ ۲ـ عضلات پشت وشکم دستها و پاهارا میکشد ـ۳ـ بهضم غذا کمك میکند ۴ـ چربی زیادی بدن را ازبین میبرد .



شکل ۷۳ ـ بهو جانك آسانا (کبری)

کابوک دوم ـ حالت کبری «بهوجانگ آسانا»[1]

این حالت رامرتاضان هندی «بهوجانک آسانا» میگویند مطابق شکل ۷۳ و۷۴ بروی شکم درازبکشید کف دستهارا رویزمین بگذارید، بازوها چسبیده به پهلو ، حالا سعی کنید هرچه میتوانید سرخودرا بالا بیاورید بنحویکه ناف شما بزمین چسبیده باشد ، هرچه دستهارا کمتر عمود کنید بهتر است، یعنی بدون فشار کف دست، سر را بالا بیاورید، سعی کنید بهسقف وبالای سرتان نگاه کنید، وزبان را کاملا از دهان مطابق شکل خارج کنید وبطرف چانه بیاورید. درتصویر۷۴ آرنجها عمود هستند ، و این حالت آسانتر است. تصویر ۷۴ کابوک دوم را از روبرونشان میدهد .

شکل ۷۴

فایده«بهوجانک آسانا»

این عمل اعصاب را تقویت ، ستون فقرات را نرم نموده عضلات پشت ، شکم و گردن را کشش میدهد موجب هضم وجذب غذاشده تناسب اندام راحفظ میکند ـ دستگاه مثانه و کلیهرا تقویت میکند وشخص را از مبتلا شدن بهبیماریهای کلیوی ومثانه حفظ میکند .

کابوک سوم ـ حالت مکان هندسی (سالاب هاسانا) ۲

این‌حالتی راکه درشکل ۷۶ می‌بینید مرتاضان هندی «سالاب هاسانا» میگویندبه‌شکم روی ملافه سفید بخوابید دستها کشیده و کف آن چسبیده بزمین وجفت پاهـا را از عقب بلند کنید ، زانوها نباید خم شود کف پاها بطرف سقف قرار میگیرد ، این حالت در ابتداء اگر صحیح انجام شود بسیار سخت است وبیش ازچند ثانیه نمیتوان بهمان حال باقی ماند .

فواید «سالاب‌هاسانا»

۱ـ عضلات شکم را تقویت مینماید .

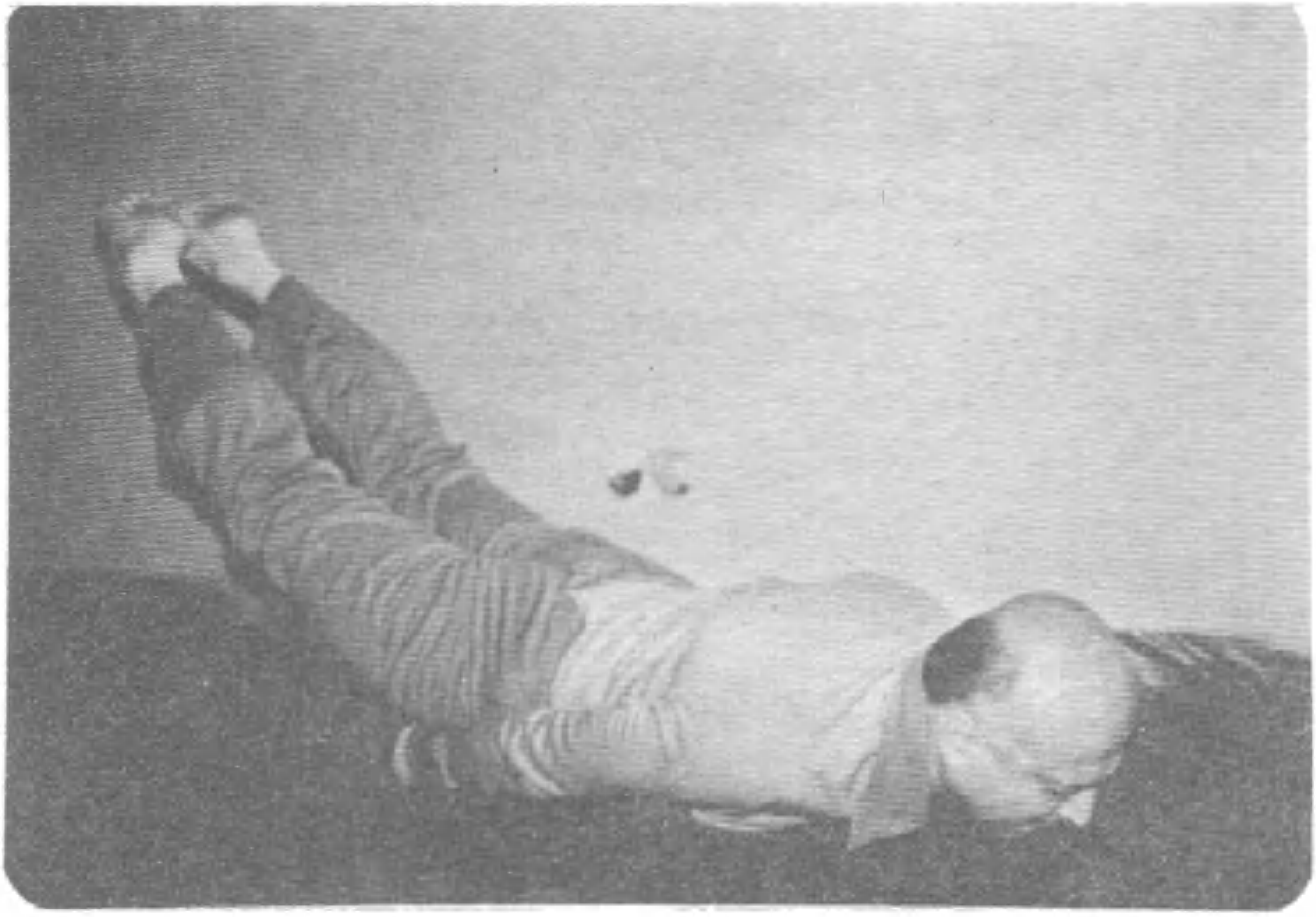
۲ـ شکم را کوچك میکند .

۳ـ غدد فوق کلیوی را تقویت وتنظیم مینماید .

۴ـ فعالیت کبد را زیاد مینماید .

1 _ Bhujang-asan

2 _ Salab-hasan



شکل ۷۶

کابوک چهارم ـ حالت کمانی (دهانور آسانا) ۱

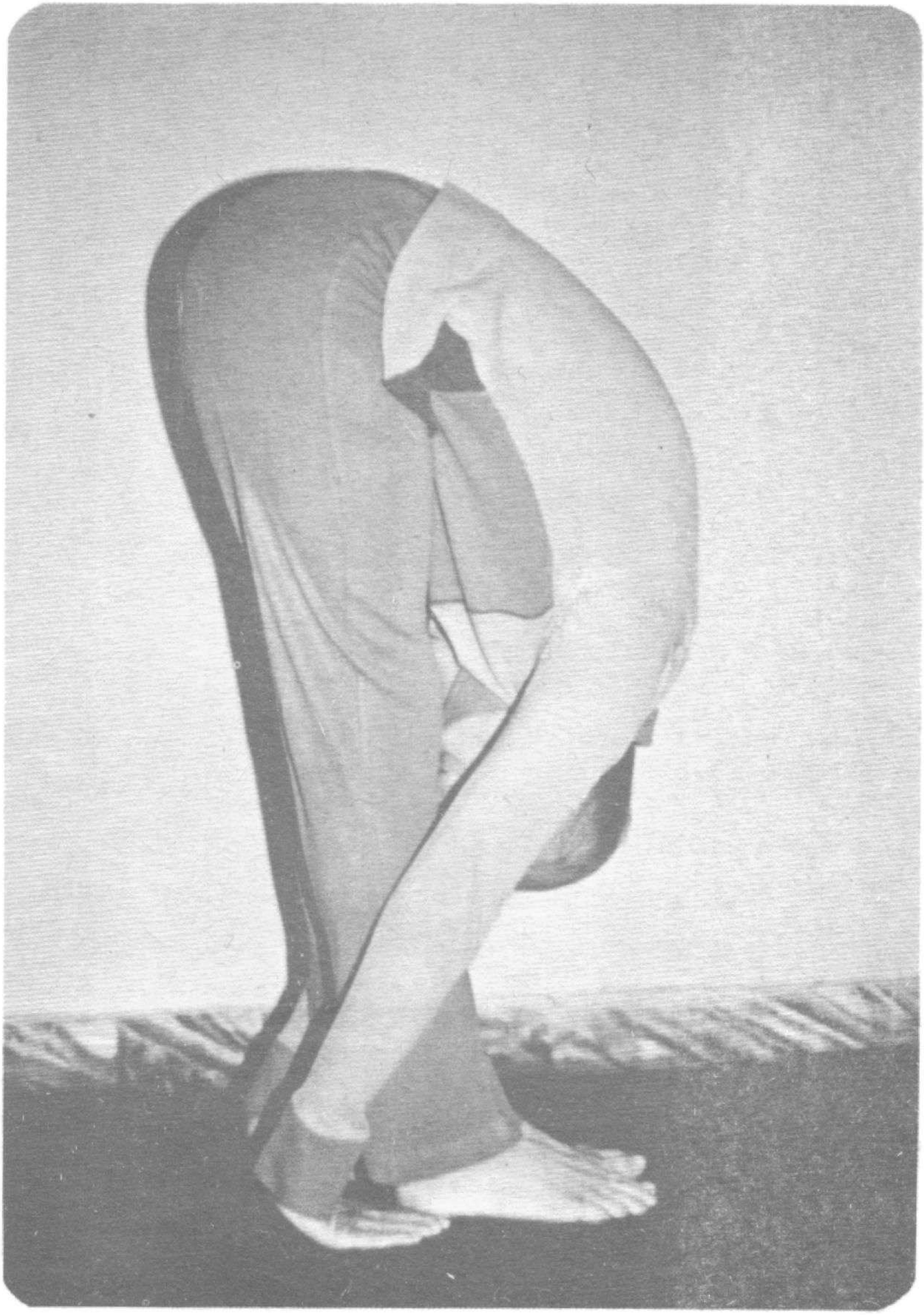
شکل ۷۷

این تمزین را مرتاضان هندی «دهانورآسانا» میگویند ، بطوریکه در شکل ۷۷ می بینید ، بشکم بروی ملافه بخوابید باهردو دست دو ساق پای خم شده خود را بهچسبید، سررا بالا بیاورید، تصور کنید که میخواهید کف پاهایتان را بروی سرتان بگذارید ، پاها اگر بهم چسبیده باشد بهتر است.

فوایدهدهانور آسانا» این تمرین مجموع فواید تمرینات دوم وسوم را تقویت میکند،

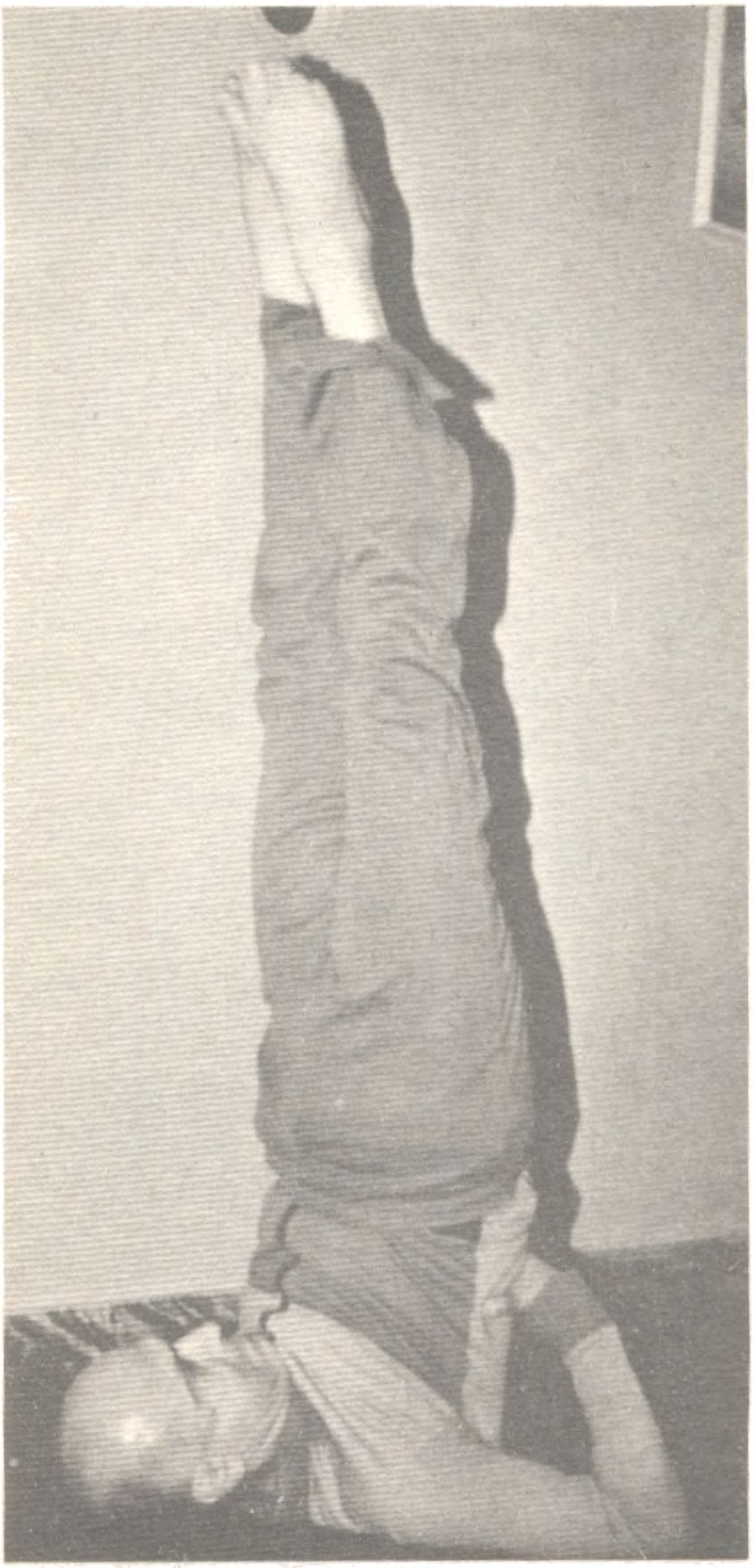
کابوك پنجم ـ خم شدن بجلو (پاداهاست‌آسانا)[۱]

مطابق شکل ۷۸ بایستید ـ زانوها خم نشود ـ مچ پاهای خود را بگیرید سر راسعی کنید بهزانوها بچسبانید ـ چند ثانیه و هرچه میتوانید بیشتر باین حالت باقی بمانید ـ این تمرین در واقع تمرین‌اول بحال‌ایستاده‌است.



شکل ۷۸

۱- Padahasth-asan



شکل ۷۹

کابوك ششم ـ ایستادن روی شانه«سارو نگ آسانا»(۱)

مطابق شکل۷۹ پشت گردن روی زمین ـ دستها بکمر و پاها مستقیم بطرف بالا کشیده میشود باید کاملا عمود باشید قوس نزنید ، چند دقیقه بهمین‌حال بیحرکت باقی‌بمانید.

فواید«سارونگ آسانا» این تمرین دارای فواید زیراست .

۱ـ دستگاه‌اعصاب را تقویت میکند.

۲ـ عضلات پاها ـ گردن و شکم را کش میدهد .

۳ـ ستون فقرات را تقویت میکند.

۴ـ جریان خون را تشدید میکند.

۵ـ مقداری خون به‌ستون فقرات و مغز میفرستد .

۶ـ چربی‌های زیادی بدن را از بین میبرد .

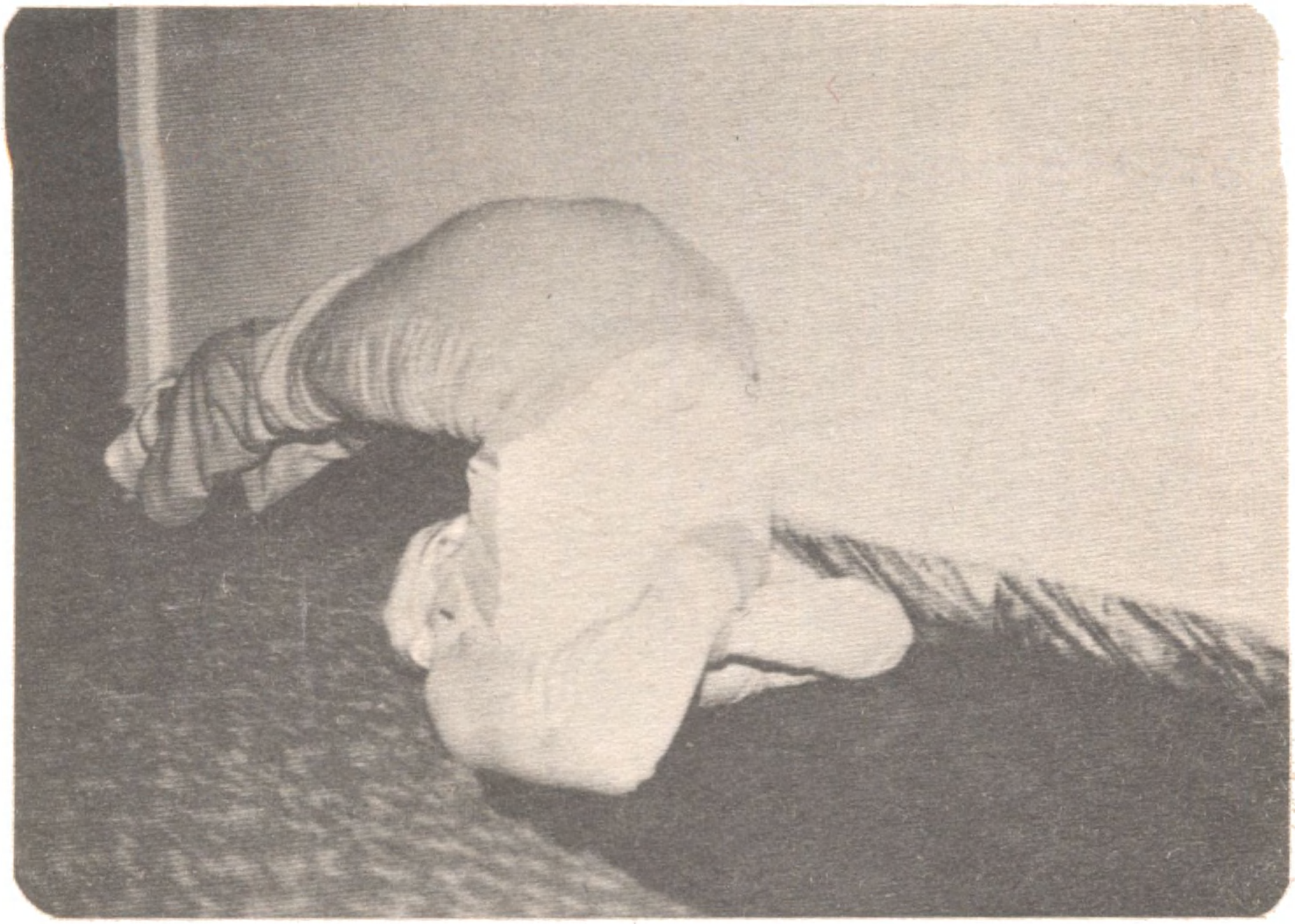
۷ـ نیروی جوانی‌را حفظ یاتجدید مینماید .

کابوك‌هفتم ـ حالت گاو آهن «هالاسانا» ۲

مانند شکل۸۰ وقتیکه روی‌شانه ایستاده‌اید، اگر پاهایتان را بطرف زمین بیاورید‌این حالت‌را«هالاسانا» میگویند، چند دقیقه باین‌حالت باقی بمانید . شکل ۸۰ حالتهای دیگری از همین تمرین هستند .

۱- Sarvang_asan

۲- Halasan



شکل ۸۰

فواید «هالاسانا»

این تمرین‌ها علاوه بر فواید یاد شده در کوچك کردن شکم واز بین بردن چربی زیادی بدن وبکار انداختن غده‌های داخلی و حفظ جوانی تأثیر بسیار دارد.

کابوک هشتم ـ حالت‌معکوس باایستادن روی سر «سیرشاآسانا»۱

بطوریکه در شکل ۸۳ می‌بینید ، بایستی عیناً همانطور روی سر بایستید ابتداء باید مجاور دیوار انجام دهید و یك بالش نازك زیر سرتان بگذارید انگشتهایتان دور سر قلاب شده و هردو آرنجتان روی زمین‌است شکل ۸۴حالت دیگر از همین کابوك میباشد این حالت یکی از شاهکارهای ریاضت‌های یوگا است .

نخست‌وزیراسرائیل همیشه این‌تمرین‌را انجام میداد و میهمان‌ها را نیز دعوت بانجام این‌تمرین مینمود

درتلویزیون انگلستان نیز این‌تمرین بمسابقه گذاشته میشود .

شکل ۸۳

درابتدای این‌تمرین ممکن است دچار سرگیجه شوید ، ولی بزودی رفع‌خواهدشد ابتداء چند ثانیه‌کافی است، ولی تا۳دقیقه میتوانید بهمین حال باقی بمانید مرتاضان هندی‌تاسه ساعت بهمین حال باقی میمانند، من نمیدانم تا چه مدت میتوانم بهمین حال باقی بمانم ولی‌هروقت که بیکار بوده‌ام تا۸دقیقه‌بهمین‌حال باقی‌مانده‌ام

شکل۸۴

۱ـ Sirsh asan

فواید «سیرشاسانا» ـ این تمرین فواید اعجازانگیزی دارد .

۱ـ متوقف شدن پیری وبازگشت بسوی‌جوانی: چون دراین‌حالت شخص برخلاف قوه جاذبه زمین‌قرار میگیرد، لذا اگر اعضاء بدنش‌جوانتر نشوند لااقل ازرشد متوقف میگردند درحالیکه همه مرتاضان هندی معتقدندکه دراین حال جوانی باز میگردد .

۲ـ مقدار زیادی خون بمغز میرسد ـ درنتیجه مغز استراحت میکند .

۳ـ تمرکز فکر تقویت میشود .

۴ـ چون خون بیشتری به پوست سرمیرسد پیاز موتقویت شده ومانع ریزش موی سر میشود . واز سفید شدن موی سرجلوگیری میکند .

۵ـ چون خون متوجه پوست صورت میگردد ، چین‌وچروك صورت از بین میرود .

۶ـ کلیه غدد داخلی بدن بفعالیت افتاده وزن بدن را متعادل میکند .

۷ـ این تمرین مؤثرترین وسیله رفع خستگی جسمی و فکری است . دانشجویان هنگام خسته شدن از درس خواندن بجای‌کشیدن سیگار بهتر است درهرجاکه هستندمعکوس روی سرقرارگیرند (مطابق‌شکل۸۴)وبعداً آزمایش‌کنندکه چقدر قوای دماغی‌برای‌خواندن درس مجدد تجدید وتقویت میشود .

۸ـ کلیه اختلالات معدی وگوارشی ازبین رفته هضم وجذب غذا آسان میشود .

کابوك نهم ـ حالت طاوس «مایورآسانا»[1] مطابق شکل۸۵ کف‌دستها روی زمین، آرنجها زیر شکم وبدن افقی قرار میگیرد . چند ثانیه بهمین حال باقی بمانید.این تمرین برای‌کوچك شدن شکم وتقویت عضلات آن بسیار مفید است .

شکل ۸۵

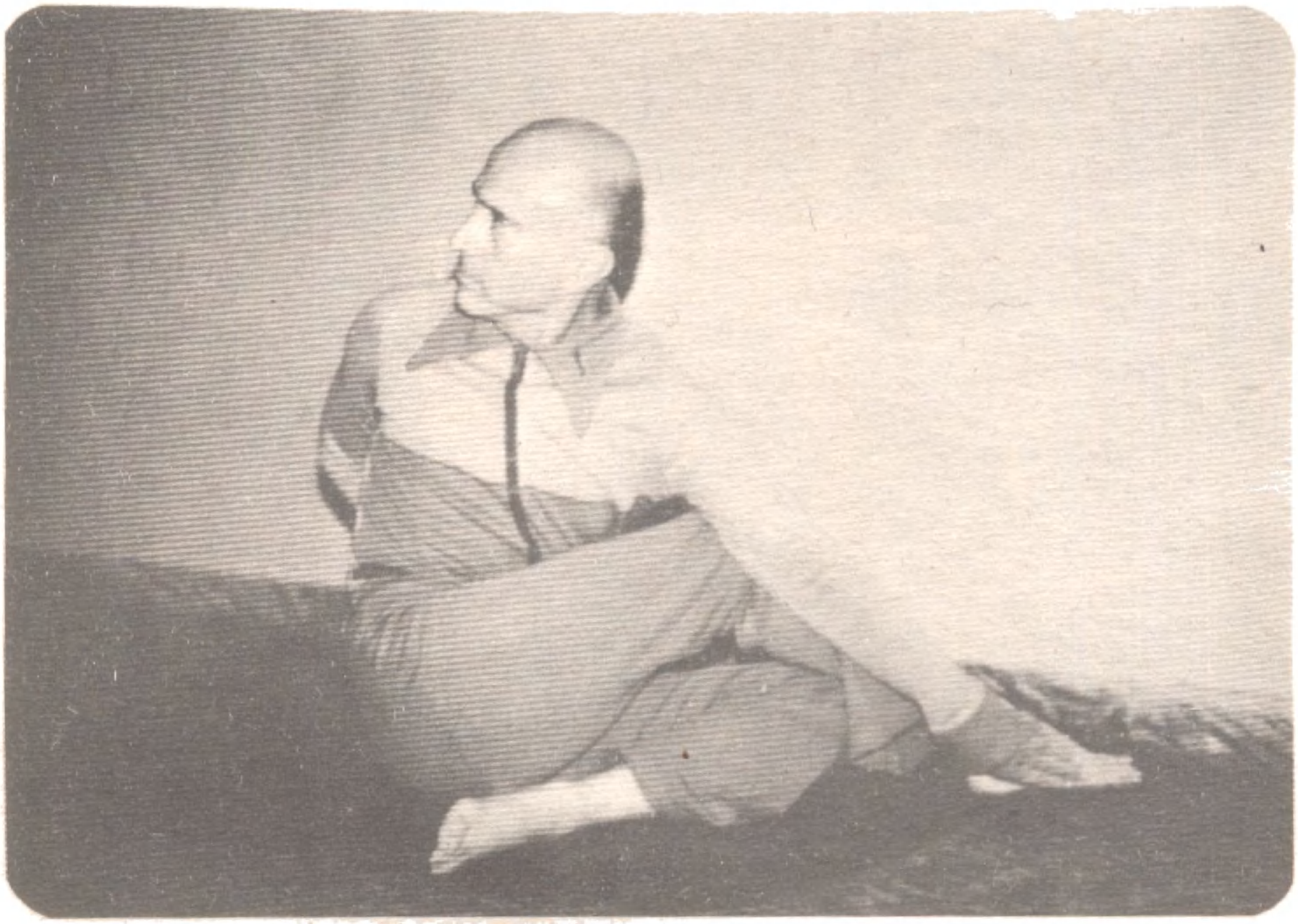
1ـ Mayur-asan

«پرادیپیکا» یکی از مرتاضان هندی میگوید این «آسانا» بزودی امراض را نـابود ـ اختلالات معدیرا محو ـ نقاهت‌های عارضه از بلغم وصفرا ونفخ را نابود وعوارض حاصله‌از صرف غذاهای ناسالم وپرخوری را بکلی ازبین برده واشتها را میافزاید واغلب سموم کشنده ومهلك را نابود میکند.

کابوك دهم ـ حالت پیچ (آردهاماتسی اندرآسانا) ۱

روزنامه کیهان درشماره ۸۳۶۳ خودمطلبی بایك‌عکس درج نموده که عیناً در اینجا نقل میشود.

«یوگا» دربرنامه درسی‌مدارس انگلستان ـ ازمدتی‌پیش بدینطرف درپاره‌ای از مدارس غربی‌بدین نتیجه رسیده‌اندکه بسیاری از شاگردان ممکنست به‌ورزش رغبتی‌نشان ندهند، از اینروست‌که بجای‌آن فکر دیگری اندیشیده‌اند وآنهم اینستکه تمرینهای معروف به «یوگا» را بمیدان آورده‌اند.



شکل۸۶

۱ـ Ardha_Matsyondrasan

پیشرواین نظریه آقای «ادوارد فیلد» مدیر مؤسسه «هامپستد» واقع درشمال‌لندن‌است که ۹۷۰ محصل دارد .

او میگوید : تردیدی در این وجود نداردکه عده‌ای از شاگردان بااینقبیل تمرینهـا آرامش فکری لازم نصیبشان میشود ومخصوصاً این تمرینها برای محصلانی‌که در ورزشهای معمولی ورزیده نیستند ، فوق‌العاده جلب توجه‌کرده است .

ایـن چند تصویـر در شکل‌هـای ایـن چند صفحه یـکـی از تمرینهـای معروف یوگا هستند ، خودشان میگویند : «پس از یکساعت‌که صرف این تمرینها میکنیم وضعمان بسیار عالی میشود .

چون این تصویر روزنامه‌کیهان، کاملاحالت را مشخص نمیکند ، لذا شما بسه‌تصویر دیگر۸۷ـ۸۸ـ۸۹ بادقت ملاحظه بفرمائید وخود را بهمان حالت درآورید .

شکل ۸۷

شرح حالت (آسانا)

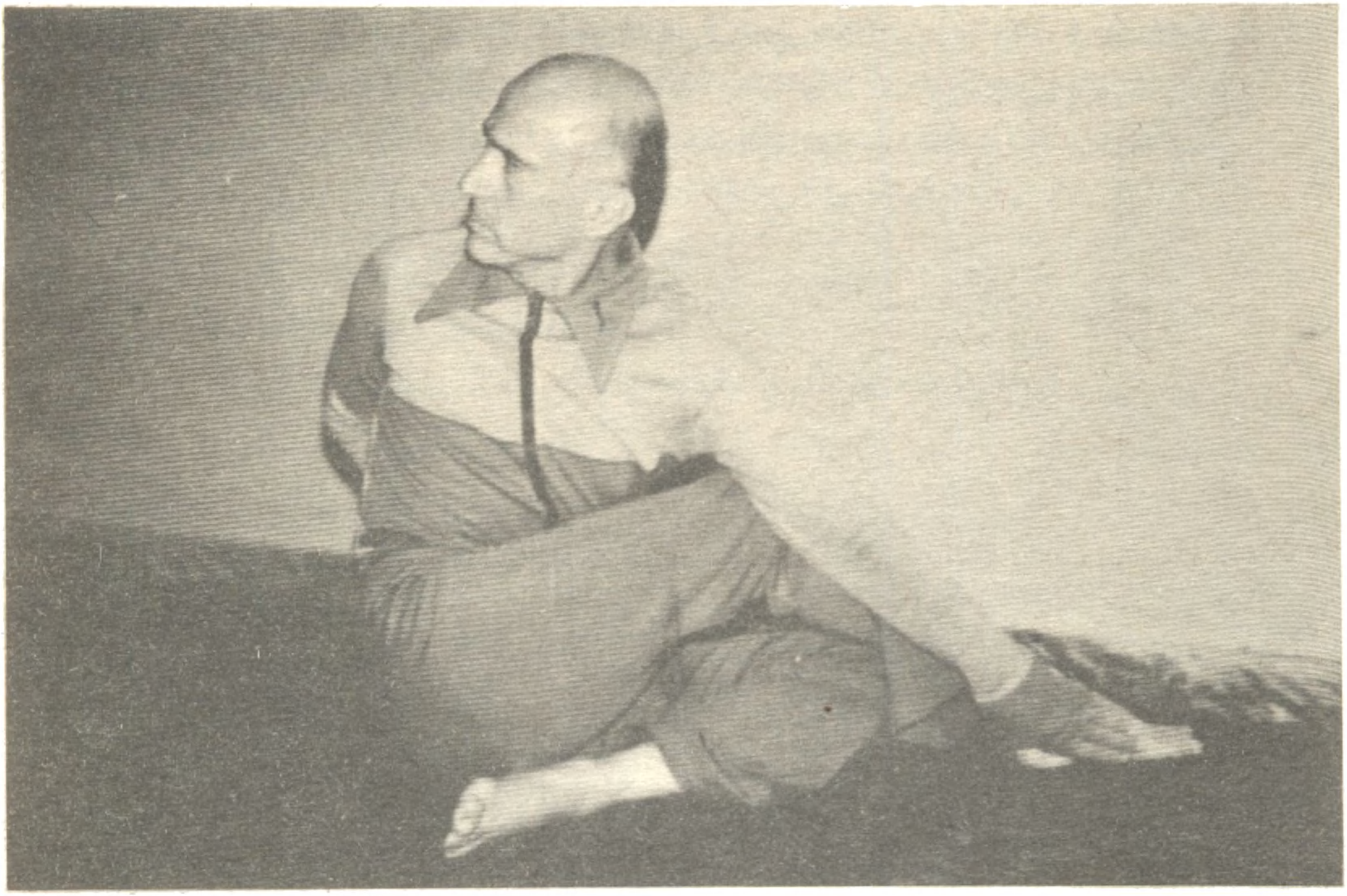
۱ـ نخست دوزانو بنشینید ۲ـ حالا پای چپ را آزاد کرده و کف آن را درسمت راست زانوی راست، یعنی‌سمت خارج قرار دهید. (شکل ۸۸)

۳ ـ پشت‌آرنج دست راست خودرا پهلـوی پای راست خود قرار دهید . و کف همان دست راست را بـر کنده زانوی راست بگذارید، دست چپ‌باید کاملا کشیده باشد.

۴ ـ پشت دست چپ خود را پشت کمر خود قرار دهید .

۵ـ سررامطابق‌شکل‌برگردانیدو کاملا دور خود به پیچید، هرچقدر میتوانید و دلتـان میخواهد بهمین حالت باقی بمانید برای تعیین مدت در فکر خود بشمارید، وسپس روی پای چپ‌بنشینید وبادست راست عمل‌کنید واین‌مرتبه بسمت راست به‌پیچید. یعنی‌عکس همین‌عمل‌را انجام‌دهید. شکل‌های ۸۷ـ۸۸ـ۸۹ .

این «آسانا» یاحالت، سلسله اعصاب را تقویت نموده، غدد مترشحه داخلی را فعـال وتنظیم‌کرده وبرای معده و کلیه‌ها بسیار مفید است .



شکل ۸۸

شکل ۸۹

کابوک یازدهم ـ حالت لگن‌خاصره «سوپتاواجر آسانا»(۱) مطابق‌شکل نخست دوزانو بنشینید وسپس بعقب خم شوید وابتداء سرخودرا از عقب‌بزمین بچسبانیدوسپس سعی‌کنید پشت‌گردن وشانه‌های‌شما بزمین بچسبددستهای‌خود را میتوانید روی‌سینه‌بگذارید. نفس عمیق بکشید درفکر بشمارید ـ به‌چیزهای خارجی فکر نکنید.(شکل۹۰

فایده «سوپتاواجر آسانا»

۱ـ عضلات رانها را بتحرك واداشته .

۲ـ عضلات وقسمتهای داخلی شکم را تحت‌کشش وانقباض درمیآورد .

۳ـ از یبوست جلوگیری میکند .

۴ـ بهضم غذا کمك میکند .

۵ـ چربیهای زیادی بدن را ازبین میبرد .

شکل ۹۰

کابوک دوازدهم ـ حالت‌ماهی «ماتسی‌آسانا»۲ این حالت همان «پل» زدن کشتی‌گیران‌است ، بااین تفاوت که تمرین‌کننده دراین‌حالت بایدکاملا بدون حرکت‌وجنبش باقی بماند مطابق شکل‌کف پاها را روی زمین بگذارید واز عقب قوس بزنید ، مغز سرروی

۱ـ Supta-vajrasan　　۲ـ Metsyarana

تشك کف دستها را رویزمین یاروی سینه میتوانید قرار دهید . سعی کنید صورتتان بکف تشك بچسبد ، یعنی سرتان زیر تنهشما قرار گیرد . (شکل ۹۳)

شکل ۹۳

فواید «ماتسی آسانا» ـ این «آسانا» دارای فواید زیراست :

۱ـ پوست سررا مالش داده وریشه موها را تقویت کرده واز ریزش مو جلوگیری میکند . من مدت چهار سال تمرین کشتی میکردم ودر دانشکده حقوق در زمان تصدی دکتر اقبال بین دانشکدهها دروزن دوم قهرمان کشتی شدم ، زیاد پل میزدم ، قبل ازشروع بورزش هروقت بحمام میرفتم موهایم میریخت ولی یکسال بعد، هروقت بموهایم چنگ میزدم ومیکشیدم حتی یك مو هم بدست نمیآمد . و اکنون که در حدود چهل سال دارم یك مواز سرم کم نشده است . شما درتصویرها موهای مرا بخوبی می بینید .

شکل ۹۴

۲- «ماتسی آسانا» گردن را کلفت وتقویت میکند، دلیل درستی این تمرین را در همین شکل نگاه کنید، گردن نسبت به‌تمام‌اعضای‌بدن کلفت‌تر است.

۳- «ماتسی آسانا» بعلت فشاری که بمغز میآورد شاید برای تقویت آن مفید باشد.

۴- عضلات و استخوانهای سینه در این حالت کاملا می‌پیچند ، لذا ریه‌ها نیز تقویت میشوند .

۵- عضلات و اعضاء داخلی شکم ورزیده میشود .

۶- ستون فقرات ازعقب کاملا می‌پیچد و اعصاب تقویت میشود .

کابوك سیزدهم - حالت‌طرز یوگا «یوگامودرا»۱

۱- نخست چهار زانو بنشینید .

۲- پای راست را باهردو دست بگیرید ، بلندکنید ، پشت‌آنرا در کشاله‌ران چپ‌قرار دهید ، الان کف پابطرف آسمان است همین عمل را باپای چپ انجام دهید .

۳- حالا خم شوید وپیشانی خود را بزمین نزدیك‌کنید . شکل ۹۴

فوايد «یوگامودرا» - این حالت برای‌شکم وستون فقرات بسیارمفید است‌تمام اعضاء داخلی شکم وروده ومعده را تحت فشار وکنترل قرار میدهد، یبوست را ازبین میبرد، از اختلالات معدی جلوگیری‌کرده ومانع چاقی میشود .

کابوك‌چهاردهم-حالت‌مثلثی«تریکن‌آسانا»(۲) این‌حالت‌ازطرفین‌به‌کمر فشارمیآورد وبرای باریك شدن‌کمر ولاغرشدن هیکل بسیارمناسب است.

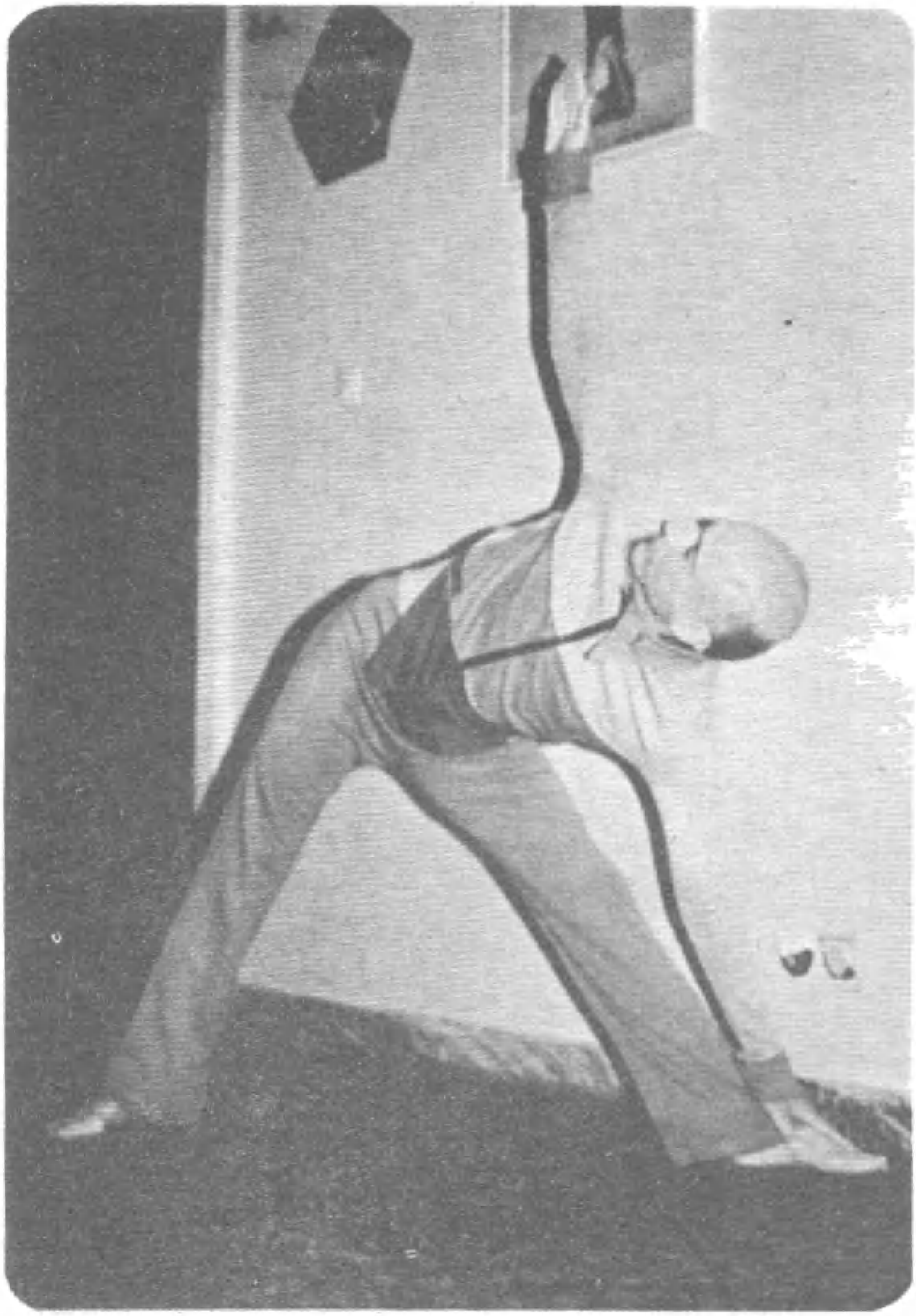
مطابق شکل ۹۵ : ۱- سرپا بایستید، پاها باز، دستها از طرفین باز.

۲- حالا بسمت راست خم شوید، کف دست راست را روی ران بگذارید و سپس هرچه میتوانید پائین ببرید تانزدیك‌زانو‌یادرصورت‌امکان پائین‌تر برود.

۳- دست چپ درحالت‌کشیده درامتداد پای‌راست قرار میگیرد، وسر و گردن نیز کاملا براست خم میشود، هرچقدرمیتوانیدبهمین‌حال‌باقی‌بمانید.

۴- حال همین عمل را از سمت چپ انجام دهید ، دائماً نفس عمیق بکشید واز شماره یك تا ۸ دویاچند مرتبه بشمارید . وبهیچ چیز دیگر فکر نکنید .

۱- Yoga-Mudra ۲- Trikon asana



شکل ۹۵

کابوك پانزدهم ـ حالت زانووسر «جانوسر آسانا»

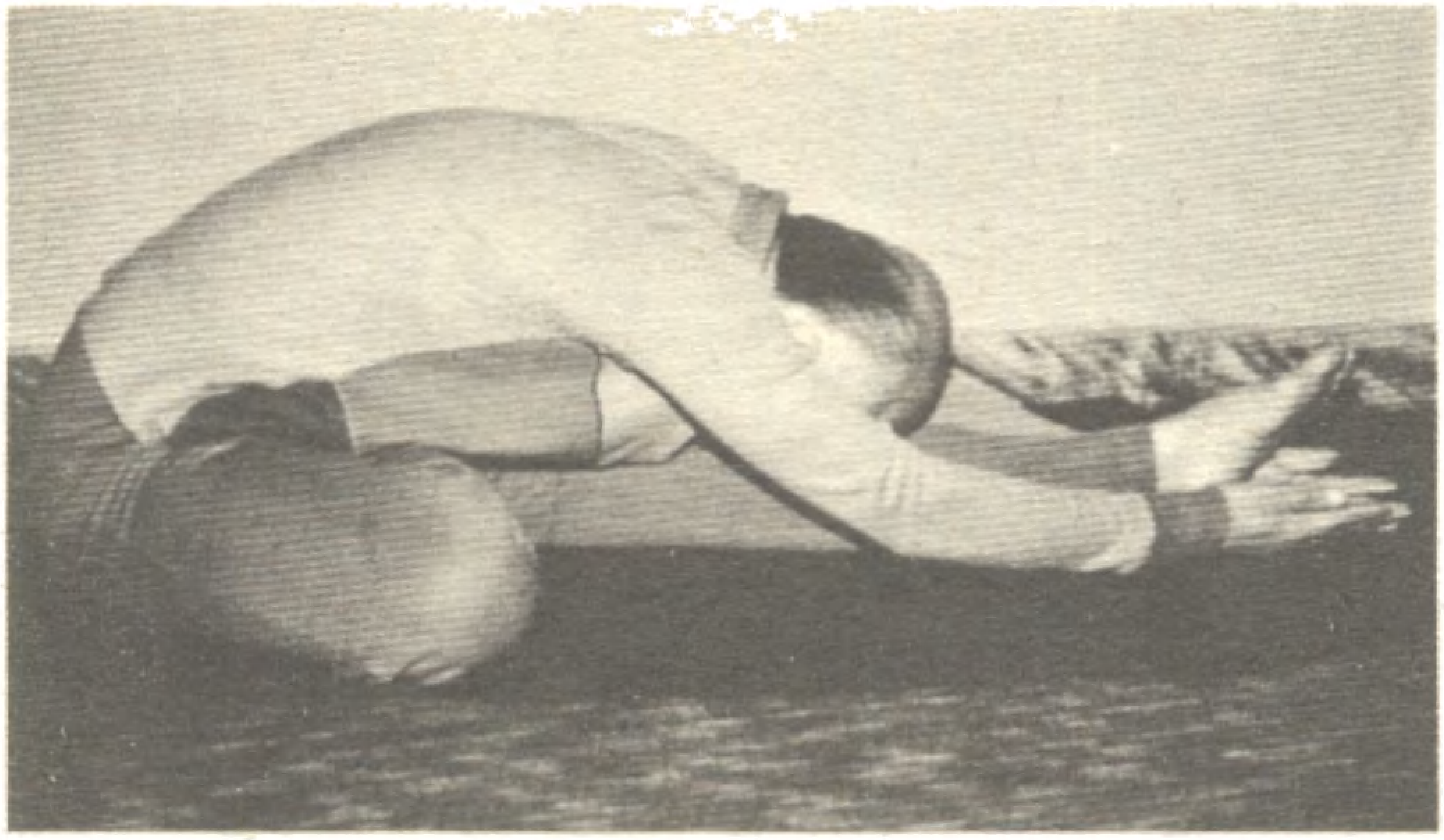
۱ـ نخست دو زانو بنشنید .

۲ـ سپس پای راست را آزاد وکشیده قرار دهید .

۳ـ بادو دست نوك انگشتان پای راست را بگیرید .

۴ـ زانو نباید خم شود .

۵ـ سعی کنید پیشانی را بسر زانو برسانید . این آسانا فواید آساناهـای دیگر را تقویت میکند . شکل ۹۶ صفحه ۴۷۲



شکل ۹۶

کابوك شانزدهم ـ حالت کژدم «وریچیك آسانا» (۱) این حالت یکی از مشکل ترین تمرینات است و در ژیمناستیك آنرا «چم ببری» میگویند .

۱ ـ کف دستها و پیشانی را روی زمین بگذارید.

۲ ـ جفت پاهای خود را از عقب برگردانید ، بنحویکه کف پاها روی سرتان قرار بگیرد . بهتر است ابتداء تمرین را کنار دیوار انجام دهید و کف پاها را بدیوار تکیه دهید.

فواید «ورچیك آسانا»:

۱ ـ ستون فقرات واعصاب را تقویت میکند .

۲ ـ شکم را کوچك میکند .

۳ ـ چربیها را از بین میبرد . روده ومعده را تقویت مینماید .

۴ ـ سوء هاضمه ویبوست را نابود میکند.

تعداد این «آساناها (۸/۴۰۰/۰۰۰) میباشد که من فقط شانزده تای آنها را که در حال حاضر در اروپا و آمریکا عمل میشود واز همه مهمتر میباشد متذکر شدم .

وجود ناقص یا کم بهتر از عدم صرف است

اگر شما درهر روز یا درهر چند روز ، ولو بطور نامرتب فقط ۳ تا ۵ دقیقه وقت خود را صرف یك یا دو حرکت از حرکتهای یاد شده در بالا بنمائید ، باز هم نتیجه بخش است . زیرا بهتر از اصلا انجام ندادن یا عدم صرف میباشد . اگر وقت بیشتری دارید نصف یا تمام حرکات بالا را هریك بمدت یك تا دو دقیقه انجام دهید . واگر خیلی علاقمند هستید ووقت زیادتری

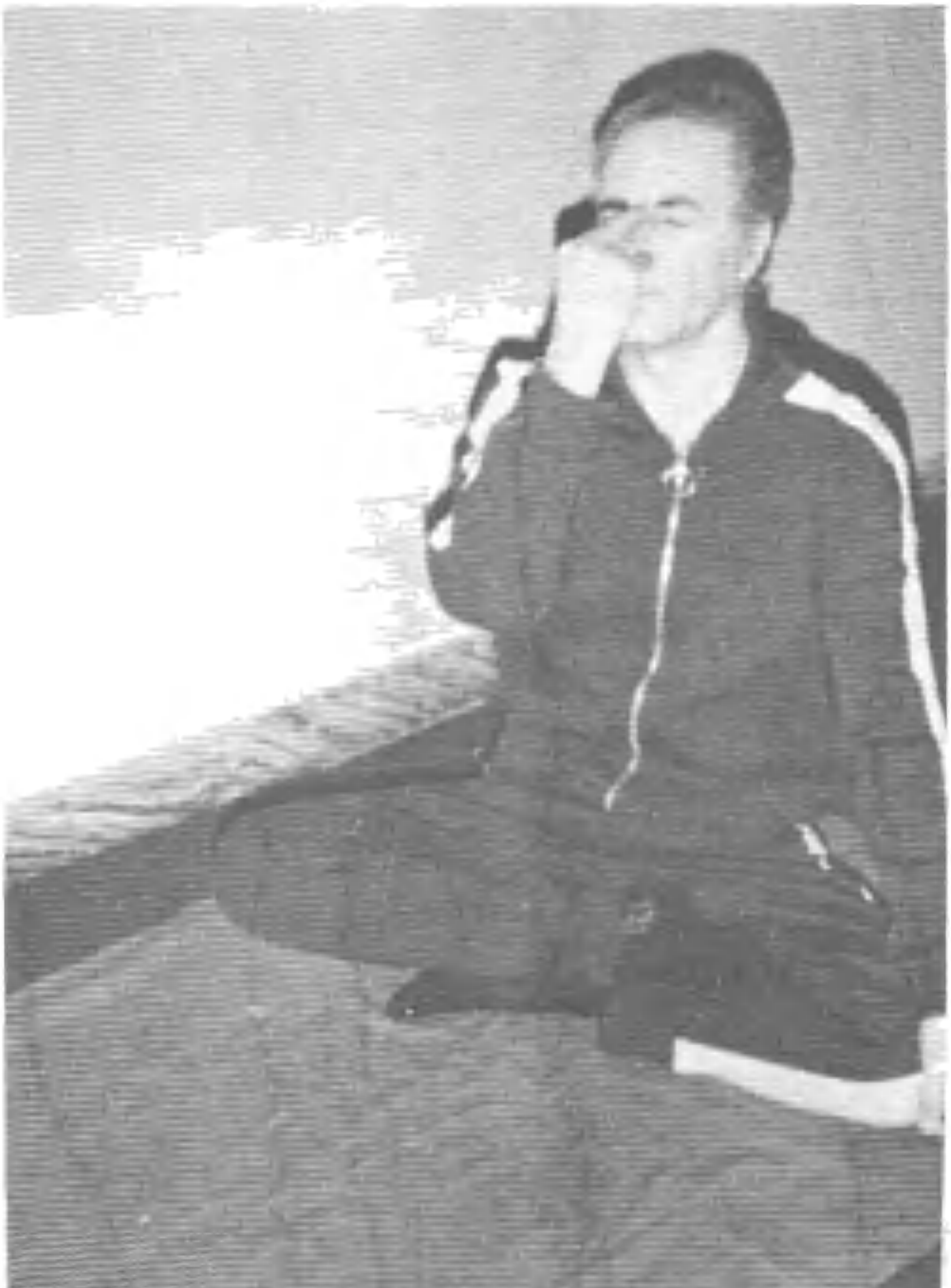
ـ Vrischik_asan

دارید میتوانیدکتابخانه‌ها را بگردیدوکتابهای راجع به«یوگا»پیداکنید ومطالعات بیشتری بنمائید اگرانگلیسی میدانید ، بزبان انگلیسی‌کتابهای مفصل وزیادی درباره «یوگا»وجود دارد ، ازکتابخانه‌ها بخواهید برای شما بیاورند .

شما در زندگی مایل هستید، سالم وبانشاط باشید، بنابراین هرچه وقت خودرا صرف تمرینات یوگا بنمائید بهمان نسبت به‌سلامت وشادی خودکمك کرده‌اید .

تنفس «یوگا»

منظور مرتاضان هندی از تنفس «یوگا» سوای استنباطی است‌که مااز تنفس عـادی یا عمیق‌داریم تنفس «یوگا» تنفس عادی نیست، تنفس عمیق هم نیست ، تنفس «یوگا» بنابرعقاید مرتاضان هندی فلسفه‌ای وسیع وعمیق دارد .



شکل۹۸ ــ درحال تنفس یوگا

عرفای هندی معتقدندکه درهوا ماده‌ای وجود دارد بنام «پرانا»[1] و این پرانا غیر از عناصر متشکله هوامیباشد . این «پرانا» را روح وجوهر مخصوصی میدانند وحال اگر کسی توجه باین «پرانا» داشته باشد میتواند آن را شکار کند ، وذخیره بدنش نماید و اگر توجه نداشته‌باشد ، این «پرانا» باهوا واردبدن میشود وبلااستفاده خارج‌میگردد . بعلاوه‌بااستفاده از پراناکه بوسیله‌تنفس منظم وخاصی جذب‌میشود ، مرتاض هندی میتواند ساعتها نفس‌نکشد وهفته‌ها در زیر خروارها خاك مدفون بشود وبعد باراده زنده شود .

حالا به‌بینیم این «پرانا» چیست وچه خواصی دارد ؟

پروفسور مارکس‌ویلکه درکتاب«هاث‌ها یوگا»[2] مینویسد : «مرتاضین وعلمای‌روحی وعلمای تناسخ ازقدیم الایام بلااستثناء همه متفق‌القول میباشند .که درهوا ماده‌ای‌یافت‌میشود که مبداء تمام عملیات ونمو وفعالیت بدن است . وبدن از آن سرچشمه میگیرد .

این‌ماده به‌لغت «سانسکریت» باسم «پرانا» خوانده میشود وبمعنی «قدرت‌کامله» تفسیر میگردد .

«پرانا» در زندگانی‌همه یافت‌میشود «پرانا» در زندگانی تمام موجودات‌از موجودات ذره بینی تاانسان‌کامل ، تاگیاهان بزرگ وکوچك ودر زندگانی تمام حیوانات وجوددارد.

«پرانا» در هواهست ، ولی هیچکدام از اجزای هوا نمیباشد ومعهذا انسان ، حیوان وگیاه «پرانا» را باهوا تنفس میکنند .

این ماده خارق‌العاده بااکسیژن هوا تنفس میشود ، اما اکسیژن نیست .

«پرانا» جوهر وجود واساس زندگانی بشر است .

«پرانا» سرچشمه فهم علماء ، اساس نبوغ نوابغ وپایه آثار فلاسفه و دانایان است .

«پرانا» همان چیزی است‌که‌آزادگان وروحانیون را بمقامات مافوق تصوربرده‌است.

اشخاصیکه از وجود «پرانا» بی‌اطلاعند آنرا در دنیای زندگانی رها میکنندو کسیکه ازوجودآن مطلع است‌آنرا در وجود خود متمرکز میکنند وذخیره روح وقوای خود مینماید.

«جیمس‌هویت» درکتاب[3] «یوگا» مینویسد «پرانا» که‌بمعنای تنفس‌حیاتی است درنظر جوکی معنایش خیلی بیش از تنفس محض است .

«پرانا» درنظرجوکی عملا بمنزله قوائی است‌که درماوراء تنفس قرار داردمثلانیروی اتم‌هم «پرانا» است . تفکرهم پرانا است ، نیروی حیاتی هرجانداری «پرانا» است. بعبارت دیگر«پرانا» یکنوع انرژی‌کیهانی است‌که درتمام جهان هستی سرایت‌دارد وهمه‌جاراااشباع کرده است ودر همه‌جا موجود است .

۱ـ The Complete illustrated Book of yoga Swami vishnudevanda.

۲ـ کتاب‌هات ها یوگا نوشته ابوالفضل شاهرخی صفحه ۱۴ تا ۱۶

۳ـ کتاب یوگا نوشته جیمس هویت ترجمه فریدون ساعدی صفحه ۹۴

عقیده نگارنده درباره «پرانا»ـ آنچه در بالا گفته‌شد نقل‌قول‌ازدانشمندان‌خارجی بود که آنها هم از قول مرتاضان هندی نقل کرده‌اند ، ولی ماهمه میدانیم‌که در هوا غیراز اکسیژن وازت وچندگاز دیگرماده‌ای بنام «پرانا» وجود ندارد ، وعلم غیراز این چندعنصر عنصر دیگری را در هوا کشف نکرده است . چیزی را هم‌که مـانمیتوانیم وجودش را لمس کنیم بمنزله عدم است عقیده‌مرتاضان هندی ازقرن چهارم قبل ازمیلاد سرچشمه میگیرد،شاید نظرآنها همان اکسیژن هوا بوده است ، ولی صریحاً اظهار میدارندکه اکسیژن نیست .

شاید آنها چون میدیدندکه انسان علاوه برجسم درك و فهم هم دارد ، لذا آنرا روح میدانستند ، درحالیکه بعقیده اپیکور نسبت روح برجسم مثل نسبت آهنگ به‌چنگ است .

شایدمنظور شکافته‌شدن اتم عناصر درماشین بدن است، که درباره اینموضوع هم اطلاع درستی در دست نیست.

شاید درباره پرانا تحقیقات بیشتری شده ولی من (نگارنده) اطلاع ندارم، زیرا تمام اطلاعات من درباره «پرانا» سه‌کتاب فـارسی وسه‌کتاب انگلیسی است ،که مهمترین آنهـا «سراکبر» است‌که آنهم‌کتاب علمی جدیدی نمیباشد .

بهرحال اگر فعلا ودرحال حاضر «پرانا» برای ماقابل قبول ودرك نیست معلوم‌نیست که واقعاً وجود ندارد ، زیرا یامابی‌اطلاع هستیم ویابالاخره درآینده ممکن است‌کشف‌بشود واما توجه‌وعمل‌کردن باین عقاید جوکی‌های‌هندی نه‌تنها ضرری ندارد . بلکه یك‌نوع‌تلقین بنفس قوی ومؤثر است، حالا بسر مطلب برمیگردیم .

پروفسور مارکس ویلکه میگوید : «همانطورکه اکسیژن در خون انسان بواسطه فعل وانفعال خون ازاحتیاجات اولیه خون بشمارمیرود همانطور هم «پرانا» درسلسله اعصاب‌بدن از احتیاجات اولیه‌آن بشمار رفته است. حالاکه دانستیم «پرانا» را باید ازهوا بگیریم‌اهمیت علم تنفس بخوبی درك میشود و بدانستن روش صحیح تنفس پی‌میبریم»

طرز تنفس یوگا

مطابق شکل ۹۹ بنشنید بدین‌ترتیب:

۱ـ پای‌چپ درکشاله پای راست‌وپای راست درکشاله‌پای چپ ، دراینحالت‌کف‌پاهارو بآسمان است .

۲ـ سینه‌جلو ، سربالا ، ستون فقرات کاملاکشیده ومستقیم .

۳ـ چشمهای‌خود را به‌بندید ، باانگشت سبابه‌دست راست سوراخ سمت راست بینی‌را مسدود کنید .

۴ـ از سوراخ سمت چپ‌بینی به‌ترتیب زیر شروع به‌نفس‌کشیدن کنید .

شکل ۹۹- «کابوك» درحال تنفس یوگا

الف : هوا را ذره ذره و کم کم داخل ریه کنید ، بطوریکه ۸ شماره طول بکشد ، ریه باید باهوا کاملا پر شده باشد .

ب: درحالیکه مشغول نفس‌کشیدن هستید، جریان مسیرهوارا مجسم‌کنید که همراه خود «پرانا» راکه نیروی سازنده ومعالجه کننده است‌وارد ریه و از آنجا وارد ، پای چپتان میشود. مجسم کنید که « پرانا » همراه هوا وارد ریزترین‌سلول‌های انگشتان پای شما میشود و مانند توپی تمام فضای پای شما پر از هوای مخلوط با پرانا میشود .

ج : باانگشت شصت وسبابه هردوسوراخ بینی را بگیرید وهوا را به‌مدت دو برابر ۸ یعنی ۱۶ شماره درپای چپ وریه‌های خود حبس‌کنید ، ودراین مدت ۱۶ ثانیه تجسم‌کنیدکه «پرانا» مشغول سازندگی سلول‌های شما است ، تصورکنیدکه «پرانا» دارد شما را بـا هوش بااستعداد ، بااراده ، خوشبخت وبانشاط وسالم مینماید .

د: حالا سوراخ چپ بینی‌را مسدودکنید وهوارا ازسوراخ سمت راست‌بینی‌خارج‌کنید، خارج‌کردن هوا بایستی‌خیلی‌آرام وبمدت ۸ثانیه طول‌بکشد، درحالیکه هوا ازسوراخ بینی راست شما خارج میشود مجسم‌کنیدکه «پرانا» همراه هوا خارج شده وضعف وسستی وبیماری غم وناراحتی وبدبختی از وجود شما خارج میشود ، هوارا کاملا تخلیه‌کنید وسپس سی ثانیه استراحت‌نمائید .

عین همین اعمال بالارا یکمرتبه باپای راست ویکمرتبه باپای‌چپ، بادست‌چپ‌وبادست راست ویکمرتبه باشکم وتنه‌ویکمرتبه باقلب وقفسه‌سینه ویکمرتبه هم باسرانجام دهیدکه‌جمعاً هفت مرتبه‌میشود ، ودرضمن بیاد داشته باشیدکه دفعه اول‌که هوا را ازسوراخ چپ‌بینی‌داخل نمودید ، اینمرتبه از سوراخ‌راست بینی داخل‌نمائید ، ودفعه سوم ازسوراخ چپ ودفعه‌چهارم از سوراخ راست الی آخر .

وقتی هوارا وارد ریه میکنید ، مجسم‌کنید، که «پرانا» همراه هوا وارد تمام‌سلولهای

روده ومعده وتمام اعضای داخلی میشود، مجسم کنید، درد و ناراحتی معده شما ازبین میرود چربیهای شکم آب میشود ، شکم وکمر شما کوچك میشود .

وقتی نوبت بهمغز میرسد مجسم کنید که ابتداء چروکهای صورتشما باز میشود،پوست صورتتان تروتازه میشود ، مجسم کنیدکه «پرانا» همراه هواوارد تمام سلولهای مغزسرمیشود. حافظه شما قوی ، فکرتان نیرومند وتمرکزتان بیشتر میگردد ، درهرقسمت از بدن هرنیاز وضعفی که دارید تجسم کنیدکه «پرانا» آن ضعف وبیماری را ازبین میبرد .

پس بااین ترتیب شماهفت مرتبه تنفس«یوگا» کرده‌اید ؛ البتـه همین هفت مرتبه پس از پایان تمرینات «آسانا» کافی است و اگر وقت ندارید ، فقط دو یا سه مرتبه تنفس کنیدو هوا را وارد آن قسمتهائی بنمائیدکه دچار بیماری واختلال است . بفرض که اگرشما وجود پرانا را هم قبول ندارید این طرز تنفس اثر تلقینی قوی در بردارد .

مهمترین نکته دراین تمرین دو موضوع است.

نکته‌اول ــ حفظ نسبت۸ــ۱۶ــ۸ ویانسبت ۱ــ۲ــ۱میباشد ،که بعدها میتوانید این نسبت را بدلخواه زیاد کنید مثلا۱۰ــ۲۰ــ۱۰ نمائید. ویا میتوانید ۶ــ۱۲ــ۶ بنمائید.

نکته دوم ــ تجسم ودخول جریان هواوسازندگی پرانا میباشد که‌دقیقاً باید رعایت شود.

چندین نوع تنفس‌دیگر وجود دارد که اگر علاقه‌مند هستید میتوانید با مراجعه بکتب «یوگا» از آنها نیز استفاده کنید .

شکل۱۰۰

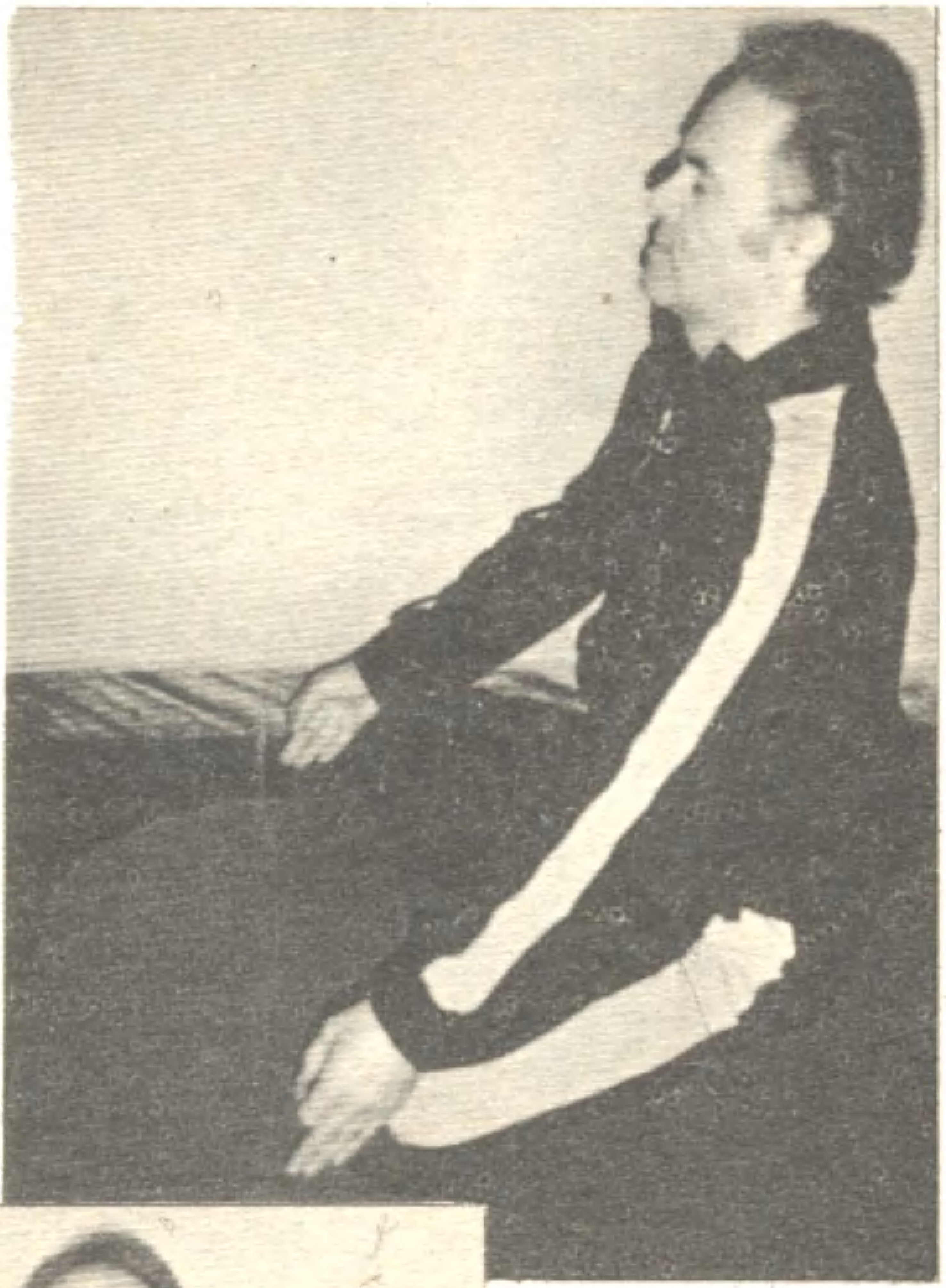
حالتهای تفکری برای تمرکز فکر

تعداد این حالتها نیز بسیار زیاد است ، ولی در اینجا فقط من بدوتا از آنهاکه ازهمه مفیدتراست اشاره میکنم، ارزش این دو حالت تفکری معادل‌ارزش نگاه‌کردن به‌نقطه سیاه است، ولی بعلت وضع خاص‌نشستن، ایجاد تمرکزفکررا تسهیل‌مینماید.

۱ـ وضع نشسته :

مطابق شکل ۱۰۱ به‌ترتیب زیر بنشینید .

۱ـ دوزانو ـ ولی نوك انگشتان پاعمود برزمین و نشیمن روی پاشنه‌های پـا قرار میگیرد .



۲ ـ ستون فقرات کاملا کشیده ومستقیم .

۳ـ انگشتان کشیده وکف دستها روی دو زانو . دستها سیخ وکشیده .

۴ـسر کاملا بالا،زبان کاملا بیرون آمده ودهان باز.

۵ ـ چشمها به نوك بینی دوخته میشود، هرچقدر وقت دارید ومیتوانید بهمین‌حالت باقی‌بمانید تصویر۹۸نیز نوع دیگری از حالت تفکـری است. درنمازشما نباید بهیچ چیزفکر کنید. این‌حالت هم شبیه نمازاست درواقع‌یکنوع عبادت ونمازهندی‌است، بااین‌تفاوت که‌دراینحالت خود بخود شما معمولا قادر نیستید به‌چیزی فکر کنید، و این عمل بهترین وسیلـه ایجاد تمرکز فکر است.

شکل۱۰۱

۲ـ وضع درازکش (یاحالت نعش)

این حالت برای ایجاد آرامش بسیار مفید است و مقدمه‌ای برای‌تمرین‌خود هیپنوتیزم کردن‌میباشد.

جیمس‌هویت درکتاب‌یوگای‌خود مینویسد:

جوکی‌ها همه روزه برنامه‌آسانای خودرا بحالتی ختم میکنندکه موجب آسایش تمام بدن وانباشتن آن با انـرژی جدیدی میگردد . این حالت را «ساوآسنا»[1] یا حالت نعش گویند .

۱ـ Sav-asena

انجام این‌تمرین‌برای مبارزه بافشارها وکشمکش‌های امروزی زندگانی دارای‌چنان ارزشی‌است‌که بایستی ازکوچکترین فرصت دربین اوقات کار برای انجام‌آن استفاده گردد.

طرز عمل : بین‌کلیه روشهائیکه من خوانده‌ام روش «لسلی-لوکرون» از همه‌بهتر بوده است وآن روش بدینترتیب است .

۱- بهپشت روی زمین بخوابید ، پـای راست خود را بلندکنید وآنقدر در هوانگاه دارید تاخسته شده ویکمرتبه شل وآزاد رهاکنید ودیگر هیچ حرکت ندهید .

۲- باپای چپ بهمین ترتیب عمل‌کنید وهیچ حرکت ندهید .

۳- دستهای خود را درهمان حال بالا بیاورید ، انگشتان خود را آنقدر جمع و باز کنیدکه دستهایتان بکلی خسته شود وآزاد رهاکنید تـا بزمین بیفتند ، نظیر یك تکه جسم بی‌جان .

۴- حالا سرخود را بلندکنید وآنقدر از راست بهچپ واز چپ براست بچرخانید تا بکلی خسته شود ومانند یك جسم بیجان رهاکنید .

۵- حالا چشمهای‌خود را به‌بندید وفکرخود را متوجه‌نوك انگشتان پای راست‌نمائید احساس‌کنیدکه تمام عضلات انگشتان از هم بازمیشوند ، همینطور فکر خود را متوجه کف‌پا پاشنه‌پا عضلات ساق‌پا ورانها بنمائید وتصورکنیدکه عضلات شل ووانهاده ، میشوند .

۶-همین‌عمل‌تفکری‌را باپای‌چپ،دست‌راست، دست‌چپ واعضاء شکم‌وسینه، سروصورت انجام دهید .

۷- عضلات صورت خود را شل رهاکنید وتصورکنید پوست صورت وچروکها ازهم‌باز میشوند .

۸- حالا هیچ نقطه‌ای ازبدن شما نبایدکوچکترین حرکتی بنماید .

۹- این عمل را دوتا سه مرتبه تکرارکنید .

۱۰- چند دقیقه بهمان حال کاملا بیحرکت باقی بمانید حالا سراسر بدن خود را شل رهاکرده‌اید سعی‌کنید بهیچ‌چیز فکرنکنید، فقط بضربان بدن وقلب خودگوش‌کنید درابتداء تمرین ودر روزهای اول ضربـان قلب خود را ممکن است نشنوید ، ولی روزهای بعدکم‌کم خواهید شنید ، مشروط براینکه دریك اطاق کاملا ساکت وبدون سروصدا باشید .

۱۱- چند نفس عمیق بکشید وازجا برخیزید .

نتیجه عملیات : انجام این عملیات علاوه برفوایدیکه درآنهـا ذکر شد ، موجب میشودکه شما بهتر بتوانید براحساسات خود غلبه‌کنید ، بسهولت میتوانید برعصبانیت غالب شوید ، ازانتظار رنج نبرید ، درمقابل‌کم لطفی‌ها وبی‌وفائیها ونادرستیها زیاد متأثروغمگین نشوید ، وقایع وحوادث ناشی از زندگی رمانها و فیلمهای تراژدی شما را بگریه نخواهند انداخت بسهولت میتوانیددست ازعشق بکشید وبابیماری عشق وشهوت خوب میتوانیدمبارزه کنید وبالاخره کلیه عواطف واحساسات خود را میتوانید دراختیار داشته باشید شما از صبح

که برمیخیزید تاعصر کلیه حرکات واحساسات خود را میتوانیدکنترل کنید بدینمعنی هروقت که احتیاج باشد میتوانید خود را شدیداً متأثر وغمگین کنید وهنگام عدم احتیاج تأثرات خود را تبدیل به‌نشاط وسرور کنید .

۱ـ کنترل حرکات : برای کنترل حرکات خود بهتر است تصور کنیدکه ازشمادر هروضع ودرهرحال فیلمبرداری مینمایند ، پلك چشمهای خود راکنترل کنید مثلاکمتر پلك بزنید، سخنان خود راکنترل کنید ، لبها و زبان خود را کنترل کنید، مراقب باشید هنگام صحبت پوست صورت شما چین‌وچروك نیفتد، حرکت دستهای خودرا کنترل کنید ، آنها را حرکت ندهید ، و یاوقتی حرکت میدهید، بااراده وبازشت دستهای خودرا حرکت بدهید، پاهای خود را هنگام راه رفتن کنترل کنید نشستن، برخاستن ، خوابیدن ، کندن وپوشیدن لباس ، غذاخوردن، آب‌خوردن، چای خوردن، کارکردن همه وهمه کار خودرا تحت‌کنترل درآورید مثلا سعی کنیدکلمه «من» را در یکروزتکرار نکنید .

۲ـ کنترل احساسات : اگر خنده‌تان میگیرد اراده‌کنید نخندید ، واگرخنده‌تان نمیآید اراده‌کنید بخندید . اگرخبر متأثرکننده یاداستان وفیلم غم‌انگیز می‌بینید سعی‌کنید احساسات خود راکنترل کنید .

هروقت عصبانی میشود سعی‌کنید عصبانیت خود را تبدیل بخونسردی نمائید .

پیشوای‌بزرگ مسلمانان حضرت علی(ع) میفرمایند بهترین نوشیدنیها نوشیدن‌جرعه خشم است . ممکن است شما عصبانیت خود را نتوانید کنترل کنید ، ولی بمرور وقتی همه حرکات خود را کنترل کردید بزودی قادر خواهید بود عصبانیت خود را هم بسهولت از بین ببرید .

وقت‌ومحل تمرینات : شاید شما هرروزنتوانید تمرینات بالارا انجام دهید،اگر نتوانستید هفته‌ای دوپاسه روزاینکار را بکنید ویا ممکن است یکروز درمیان هرروز دو پاسه ساعت خود را در اداره وخیابانها تحت‌کنترل در آورید . این تمرینات بمرور چنان اراده شما را تقویت خواهندکرد که بسهولت قادر خواهید بودکلیدکلیه شهوات خود را در دست داشته باشید وهیچگاه از عشق وشهوات وسایر عواطف رنج نبرید ، بزودی قادر خواهید بود کلیه اعتیادات خود را ترك کنید .

من از سن بیست سالگی بفکر کنترل عواطف خود بودم ولی هشت سال بعد توانستم موفقیت رضایت بخشی برای خودم بدست آورم ، واما درحال حاضر چه وضعیتی دارم،اجازه بفرمائید پس از یك بحث مختصر دیگر درباره امور جنسی ، وضعیت روانی خودم را عرض کنم.

مبحث سوم

تأثیرعدم ارضاء تمایلات جنسی دراراده

۱ـ آیا صرف نیروی جنسی، انرژی روانی مارا ازبین میبرد ؟

۲ـ آیا حبس وخفه کردن تمایلات جنسی خوبست ؟

مرتاضان هندی ، عرفا ومتصوفین ایرانی اکثراً معتقد هستندکه اگر کسی قادر باشد تمایلات جنسی خود را خفه کند ، به انجام بسیاری از کارهای اعجاز انگیز موفق خواهدشد.

شاید درقدیم امکان داشته ، ولی درحال حاضر ودراجتماع فعلی چنین چیزی امکان ندارد ویا بسیار مشکل است اگر شما تمرینات خودرا انجام دهید ودر امور جنسی هم زیاده روی نکنید هیچ اشکالی نخواهدداشت، چه بسا گاهی تخلیه از طریق نیروی جنسی درشما ایجاد حرارت، نشاط و نیرو میکند ، عشق نیروئی است که گاهی انسان را بیش از هر عامل دیگری در زندگی موفق میدارد.

ارضاء تمایلات ، یکنوع تخلیه عصبی است ولی این تخلیه عصبی را که منبع بزرگی از انرژی است میتوان درراه هنر وصنعت، شهرت ومعروفیت نیز بکاربرد ، حافظ نیروی جنسی خود را در راه تنظیم دیوانش بکاربرد . بسیاری از نقاشان ، مجسمه سازان، شعرا، ورهبران انرژی عصبی لایزال خود را صرف هدف خود کردند . ولی بسیاری ازمردان بزرگ نیز بودند که در روابط جنسی افراط میکردند ولی بااوجود این بهمه هدفهای بزرگ خود رسیدند وشهرت جهانی پیدا کردند ، چنگیز خان دارای نیروی جنسی خارق العاده ای بود ودر این خصوص نیز زیاده روی میکرد ، ولی هیچگاه از تفکر وتلاش وجنگیدن باز نماند . ابوعلی سینا فیلسوف بزرگ وقتی گفتند که افراط در شهوترانی از طول زندگی شما خواهد کاست جواب داد کیفیت (چگونگی) زندگی مورد توجه است نه کمیت (طول) آن.

بعضی از پیشوایان مذهبی ما نیز هیچگاه درصدد کنترل تمایلات طبیعی وغریزی خود نبودند.

بهرحال شما هم بهتر است در زندگی برای همه کار خود برنامه داشته باشید اگر عشق در روزوشب وقت شما را زیاد نگیرد وشما بتوانید بهمه کارهای خود برسید ودر هر هفته ویا در هر دو هفته یك یا دو شب هم تفریح وهم عشقبازی کنید انشاالله از طریق مشروع بهیچوجه بآتیه وکار وکوشش شما لطمه ای نخواهدخورد وبهیچوجه نتیجه تمرینات شمارا ازبین نخواهد برد فقط بیاد داشته باشید که ارضای زیادی تمایلات سایر تمایلات شمارا شدیدتر خواهد کرد وشما قادر نخواهید بود حتی درمقابل ضعیف ترین تمایلات خود مقاومت کنید ، آنگاه بی اختیار بهرطرف کشیده میشوید ، بی اراده سیگار میکشید ، بی اراده بسوی قمار و بیکارگی کشانده میشوید واراده انجام کارها و وظایف روزانه خود را نخواهید داشت ولی شما هردفعه که با هریك از تمایلات خود مبارزه کنید ، بسهولت و براحتی میتوانید بر تمایلات قوی تر چیره شوید . مثلا تشنه هستید ولی لیوان آب را زمین میریزید و نیمساعت صبر میکنید ، گرسنه هستید، اراده میکنید ، کمی مقاومت مینمائید همین نکات کوچك بشما خیلی کمك خواهد کرد که با تمایلات شدیدتر خود نیز مبارزه کنید وآنوقت باهر پیشنهاد وباهر پیش آمد بدنبال آن کشیده نمیشوید واز برنامه زندگی خود عدول نمیکنید.

پرسش ازمن:

شما حالا ازخود میپرسید ، که نویسنده این کتاب خودش چه کرده ؟ چه اعمالی انجام داده ؟ تاچه حد موفق شده است ؟ که بما اندرز میدهد .

من زندگی خود را جداگانه نوشته‌ام که هنوز چـاپ نشده است ، البته سعی کرده‌ام حتی‌الامکان حقایق را بنویسم . ولی منهم مثل همه جوانـان دوران جوانیم بمقتضای جوانی توأم باارضاء تمایلات بوده است ، ولی من برنامه کارم را فدای تفریحات نمیکردم ، بعلت خاص ، تفریحـات زندگی من اجباراً و برخلاف میلم بسیـارکم ومحدود بود ، یعنی اگر میخواستم هم نمیتوانستم زیرا نه‌پول داشتم ونه‌وقت ، تاسن ۲۹ سالگی ازعدم ارضای‌تمایلات رنج میبردم گرچه مقاومت میکردم . ولی کم‌کم ملایم‌تر وخود بخود بیمیل‌تر شدم و حالاکه بسنین نزدیك چهل رسیده‌ام ، درست مانند آدم سیری‌که از بوی چلوکباب خوشش نمیآید منهم خود بخود ، توجهی بتمایلات خود ندارم تصور میکنم اگر تنها در اطاق خود باشم و مزاحم‌الحضوری باطاقم بیاید شایدبعلت مزاحمت درکارم‌عذرایشان را بخواهم داخل‌مغزمن را درحال حاضر برخلاف دوران جوانیم فقط‌کتابها ونویسندگان بزرگ اشغال کرده‌اند ومعشوقه فعلی من کتابهایم هستند .

فرق زیادی است بین گرسنه‌ایکه اراده میکند غذا نخورد و شخص سیری‌که اصلا میل بغذا ندارد ، من‌درگذشته، همیشه گرسنه بودم ، گرسنه عشق ، گرسنه محبت، گرسنه تفریح ومتمایل‌بارضاء تمایلات، ولی‌اکثراً باخودمبارزه میکردم واراده میکردم‌که درعین گرسنگی غذا نخورم ، ولی حالا اصلا میل ندارم ، شاید علتش اینست که چندین سال است تمام توجه وتمرکز من برانجام هدف بزرگم‌که عبـارت از نوشتن این‌کتاب است معطوف شده است . وازدیاد سن هم بنوبه خودکمك‌کرده است . ممکن است صحبت کردن از خودم مورد ایراد بعضی‌ها قرارگیرد ولی به‌عقیده من‌گاهی هم درد دل باخواننده لازم است زیرا برنوشته‌هـا روح واحساس می‌دمد .

بهرحال دیگر شبها به‌جنس‌لطیف فکر نمیکنم ، بلکه فعلا درتنهائی مطلق وفرسنگها دوراز تمام‌خانه وخانواده ، فقط نویسندگان وکتابهای‌آنها افکار مرا بخود مشغول کرده‌اند معلوم نیست ! شاید اگر دوباره بمیان اجتماع برگردم ، بازهم تمایلات من تغییرکنداین بستگی بوضعیت و چگونگی اوضاع واحوال محیط دارد . حالا اجازه بفرمائید کمی درباره چگونگی غذا وغذا خوردن صحبت‌کنیم .

مبحث چهارم

چه غذاهائی نخوریم، چه‌غذائی بخوریم وچگونه بخوریم ؟

اگر بگوئیم نود درصد ازعلل هرنوع بیماری دراثربدی ونارسائی غذائی است‌سخنی بگزاف نگفته‌ایم ، دکتر غیاث‌الدین جزایری در کتاب اعجاز خوراکیها می‌نویسد: «غذای

خوب نه‌تنها انسان را سیر وسخت‌ترین بیماری اورا درمان می‌کند ، بلکه باو عمر طولانی می‌بخشد ، اورا زیبا و خوش‌اندام می‌کند ، رنگ چهره وپوست او را تغییر می‌دهد، فکر و استعداد اورا تقویت می‌نماید. خلاصه نوح اگر عمر دراز داشت موجبش‌غذا بود، سعدی‌اگر شاعری شیرین گفتارشده سببش‌غذا بود. ضحاك اگرظلم کرد تقصیرش از غذا بود، انوشیروان اگر عادل در آمد تأثیرش از غذا بود .

اگر فردی‌خوی ددی پیدا میکند، اگر مردی حاتم طائی می‌شود اگر انسانی خرفت وکودن درمی‌آید ، اگـــر بشری سرآمد نوابغ دهر می گردد همهٔ این‌تغییرات دراثر مواد خوراکی است .

اگر نوزاد زبانش میگیرد ، اگر بصورت و بدنش خال یـالکه‌های ماه‌گرفتگی پیدا می‌شود. اگر رنگش سیاه است ، اگر سرخ یا سفید است ، اگرچشمش مشکی یازاغ یاآبی است ، اگر مویش سیاه ، بوریاطلائی است همه اینها باغذائیکه مادر هنگام آبستنی خورده است بستگی دارد ویا باغذائی‌که‌کودك بعداز تولد می‌خورد میتوان آنها را تغییر داد.

اگر می‌شنوید فلان مــرد در سن چهل سالگی زن شد . اگر می‌بینید که یك دختر هیجده ساله پسر گردید . اگر ملاحظه می‌کنیدکه یك آدم موبور موی مشکی در میاورد .

اگر مشاهده‌کردیدکه از یك پدر ومــادر قدکوتاه فرزند بلند قد بوجود آمد تعجب نکنید زیرا غذا از اینگونه معجزه‌ها زیاد دارد .

درقرن اخیر مطالعات زیادی درمورد مواد خوراکی شده واطلاعات دقیق وپرارزشی جمع‌آوری گردیده ولی می‌توان گفت هنوز یکهزارم بلکه یکصد هزارم فوائد آنها کشف نگردیده است ، هنوز نکات تاریك ومطالب مجهول در موارد خوراکی زیاد است .

غذا نه‌تنها در زندگی انسان مؤثر است بلکه در زندگی پس از مرگ هم تأثیر زیاد دارد .

یك جسد زود فاسد می‌شود ، یك بدن مدتها درخاك دست نخورده وسالم می‌ماند یکی زود متعفن می‌شود ، دیگری‌کمتر بوپیدا میکندهمهٔ اینها نتیجه وتأثیر موادی است‌که‌صاحب آن در ایام زندگی خورده است .

بدی تغذیه ، موجب ضعف‌کلی بدن، ودرنتیجه سبب پیدایش هرنوع مریضی وعصبانیت می‌شود .»

این‌فصل به‌سه‌قسمت‌تقسیم‌می‌شود، قسمت‌اول: غذاهائیکه نباید خورده‌شود، قسمت دوم چه‌غذاهائی باید خورد ، قسمت سوم ــ چگونه وچقدر باید غذا خورد ؟

قسمت اول - غذاهائی که نباید خورده شود

«پل ژاکو» می گوید: «تغذیه از روی اصول صحیح و تهویه خون و رعایت سایر قواعد بهداشت شرط اصلی تعادل جسمی می باشد که اراده را از هر قید داخلی آزاد می کند و به نیکوترین وجهی آنرا پرورش می دهد.» دکتر پاسکول و دکتر کارتون در باب نمود یا زیان غذاها آزمایشهائی بعمل آورده و معتقدند که برخی غذاها مانند غذاهائیکه در ذیل ذکر می شوند برای تحلیه غذاها را زیاد کار نیروهای عصبی را تلف می کنند و آن غذاها عبارتند از: الکل - تنباکو - شرابهای کهنه - گوشتهای شکار - گوشتهای چرب مانند گوشت غاز - مرغ - گوشت خوک - سوسیس - پنیرهای کهنه - چربی های پخته - ماهیهای کنسرو و ترشی و مربا.

سه غذای خطرناک - گوشت، قند، الکل[1]

۱ - گوشت - «هانری دورویل» می گوید: «طبق نظر دکتر پل کارتن، گوشت، قند والکل غذاهای کشنده ای هستند، گوشت را باید حتی الامکان محدود ساخت زیرا گوشت غذای لازمی نیست بلکه یکنوع محرکی است و تنها در مواقعیکه بخواهیم کار زیادی انجام دهیم اعم از کار بدنی یا فکری مفید میباشد.»

ساختمان بدن انسان بهیچوجه مناسب برای گوشتخواری نیست، دندانهای ما مانند دندانهای ببر و پلنگ و گربه برای گوشتخواری ساخته نشده، بلکه دندانهای ما شبیه دندانهای اسب و گوسفند برای علفخواری ساخته شده است همینطور است سایر قسمتهای دستگاه گوارش.

دکتر پل کارتن می گوید: «ممکن است چنین اعتراض نمود که گوشت دارای مقدار زیادی آزت است، مقدار آزت گوشت بمراتب کمتر از بعضی حبوبات مثلا عدس میباشد.

نمکهای معدنی هم در استخوان حیوانات متمرکز است و در نتیجه اگر بخواهیم تغذیه گوشتی ما کامل باشد، باید مانند حیوانات گوشتخوار حقیقی در هر وعده غذا مقداری استخوان نیز مصرف کنیم مثلا اجزاء بدن ما برای تحلیل بردن سموم حاصله که در گوشت یافت می شود مانند پتومائین ولوکومائین مجهز نیست.

پس گوشت ماده مضر است و زیاده روی در مصرف آن برای ما نتایج وخیمی دارد برای اثبات مدعا ببینیم عقیده اطباء در این خصوص چیست.

پرفسور «بوشار» می گوید: «اشخاص گوشتخوار دارای زبان باردار، نفس زننده، مدفوع متعفن وغیر منظم هستند واغلب باختلالات معده، سردرد، روماتیسم، امراض چاقی یا لاغری مبتلا میشوند.»

دکتر کاستن دو رویل چنین می گوید: «من باین علت گوشت را مضر میدانم که دارای مقدار خیلی زیاد مواد آلبومینوئیدی است که بدن ما نمی تواند بطور کامل آنها را دفع کند

---

۱ - از کتاب نیرومندی تألیف هانری دورویل

این مواد آلبومینوئیدی بیش از اندازه سلولهـای بدنرا مسموم می‌سازد ، بعلاوه سلولها را بشدت تحریك می کند ودرنتیجه نشاطی که همگی پس ازصرف‌غذای گوشتی حس‌می کنیم‌ایجاد می گردد درحقیقت این‌نشاط بمنزله یکنوع ارتعاش مصنوعی است ونتیجه آن جز فرسودگی نمی‌باشد»

بالاخره گوشت محرکی است‌که بندرت مفید واغلب مضر است درنتیجه باید در صرف آن حتی‌الامکان امساك کرد .

۲ ــ قند

«اغلب سگهای خانگی‌نیز براثرحرکت نکردن وقند و گوشت‌زیادخوردن مبتلابچاقی شده وبزودی تلف میشوند».

مضار قندکمتراز گوشت نیست ، البته مقصود ، قند مصنوعی‌است، قند بشکلی که‌مصرف می‌گردد یکنوع محصول شیمیائی ومحرك پرقدرتی است‌که ضررآن بیش ازنفعش می‌باشد.

قند و اسبهای کورسی

باسبهای کورس قبل اندویدن مقداری قند بآنها میدهند . همینطورکارگران،ورزشکاران ودوندگان‌که مجبورند تلاش زیادی انجام دهند ، در قند یکنوع تحریك وانرژی‌می‌یابند‌که آنان را درانجـام دادن عمل خودکمك میکند . لیکن این تحریك‌مصنوعی‌که براثر جذب یك جسم شیمیائی متراکم ایجاد میشود ، برای بدن‌که نمیتواند آنرا بسوزاند مضراست.

راجع بمضار قند به‌بینم اطباء چه میگویند .

دکتر گاستن دورویل‌چنین می گوید «قند مصنوعی برای بدن ماغذای مضریست‌خوردن چهار ، پنج یاشش حبه قند اضافه‌برمصرف عادی روزانه عمل بسیار مضروحتی خطرناك است

اظهارات دکتر پل‌کارتن دراینخصوص قطعی‌تراست : «من یقین‌دارم که از هشتادهزار بچه یکروزه تا یکساله که هرسال در فرانسه تلف میشوند بیش از نصف آنان براثر قندیکه درشیر می‌ریزند تلف می‌شوند.

این قند لعنتی بیشتر از میکربهائیکه در شیریافت میشود علت حقیقی ناخوشیهای‌معده اسهالهای خطرناك وامراض عصبی بچه‌های‌کوچك می گردد .

نباید فراموش‌کرد‌که قند مضر وخطرنـاك عبارت از قند مصنوعی است‌که بشکل حبه یاشکر چاشیرینی مصرف‌گردد این نوع قند چنانچه زیاد صرف شود مانند یك‌داروی‌شیمیائی حقیقی‌مضر ومهلك میباشد .

عسل وقند طبیعی‌که درمیوه‌ها یافته می‌شود بعکس مفید ومقویست . بهتراست چای با خرما خورده شود تاقند مصنوعی .

۳ــ الکل

شرح مضارالکل تکرار واضحات است . لیکن این حقیقتی‌است‌که باین آسانیهامورد قبول تـوده مـردم واقع نمی‌گردد ، بطورخلاصه بـاید از صرف هرنوع مشروب الکلی اجتناب کرد .

الکل مضار بسیاردیگری هم‌دارد دکتر «آبرامروسکی» ثابت کرده است که حتی‌مقدار کم‌الکل حافظه راضعیف میکند ومقاومت بدن را درمقابل اختلالات ریوی تقلیل میدهد . در شهرمرکز آزمایشات فضائی آمریکا مشروب غیر قانونی وبکلی ممنوع است .

دکتر «پل‌کارتن» چنین می گوید : «باصرف‌الکل گوشت زیاد وقند صنعتی مردم قوای خود را تحریك می‌کنند ، لیکن در نتیجه این تحریك ظـاهری قوای شخصی تحلیل می‌رود قدرت حیـاتی اوکم می‌شود ، قوای ذخیره بدن بیهوده تلف می گردد ، مقـاومت در مقابل بیماریها نقصان مییابد واستعداد وابتلا بامراض مختلف زیاد می گردد ، بطور خلاصه امروزه الکلیسم وزیاده روی در خوردن‌گوشت وقند مصنوعی‌یکی‌ازمهمترین بلاهای جان بشراست».

«آلبرکایه» روانشناس معروف می گوید : «ماده محرك یك عنصرخارجی است که‌برای شلاق زدن بشعور باطن‌جانشین اراده می‌شود ومانند یك شخص خارجی‌است که بین دوقسمت از وجود ماقرارگیرد وآنها را بیش ازپیش از هم مجزا سازد درصورتیکه از نظرروانی‌بهتر است اتحاد وهماهنگی‌کامل بین‌کلیه عناصر وجود برقرار باشد .

(هاتا یوگا پرادیپکا) اغذیهٔ ذیل رابرای جوکی مضرمیداند .

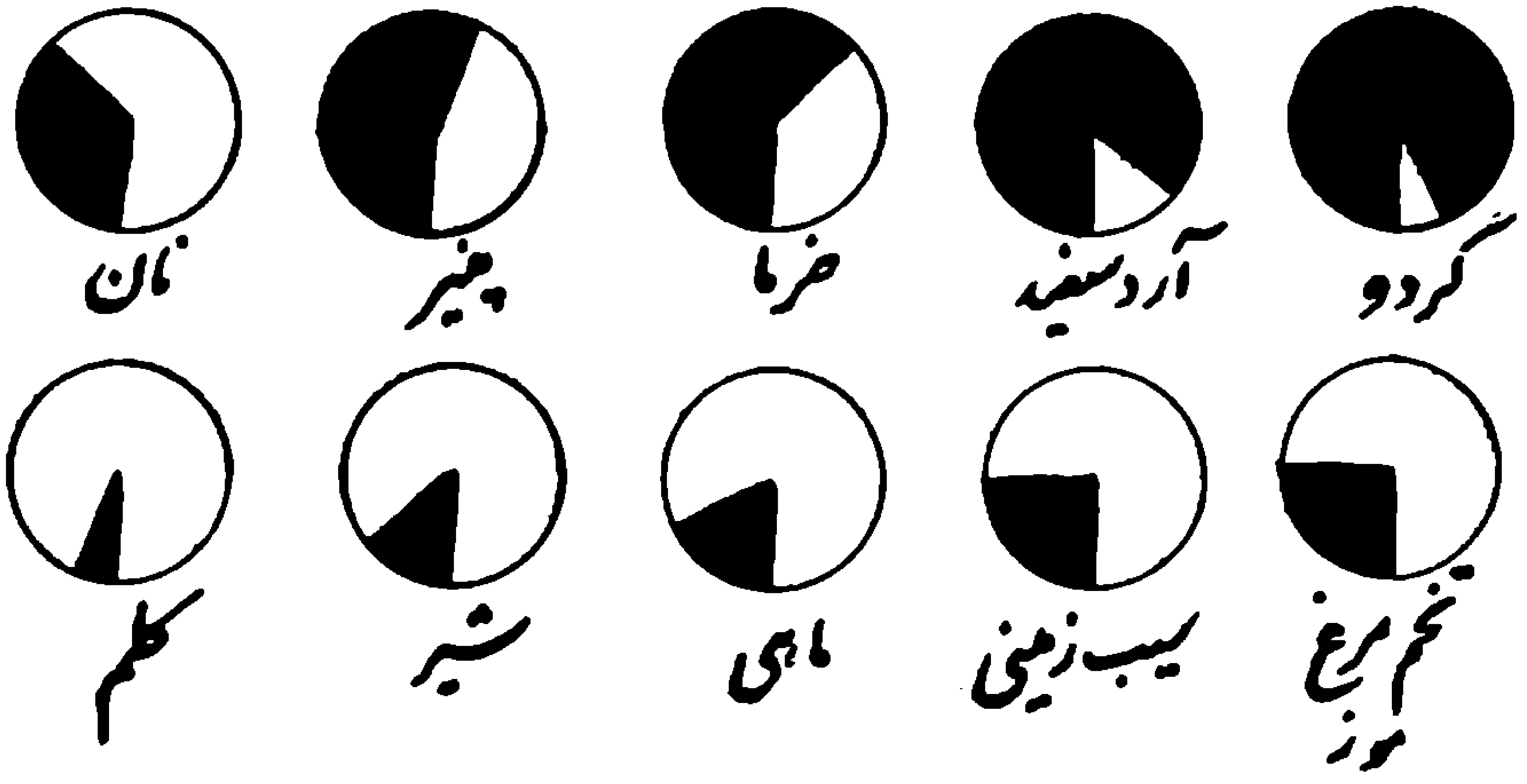
مسکرات، کیکهای روغنی ، شیر، پیاز، آلو، ماهی، گوشت، ماست ، واین‌اغذیه‌ها را بکلی منع نموده تمام خوردنیهای تلخ مزه ، اسیدها غذاهای تند ، سرخ کردنیها، ماست، آب پنیر، سبزیهای سنگین، شراب، نارگیل،جك فروت خیلی رسیده، کدوتنبل، کدوغلیانی انواع توتها ، انواع پیازها. من تصور نمی‌کنم شیر، ماهی و ماست غذای مضری باشد حالا بچه‌دلیل این مرتاض هندی مضر دانسته معلوم‌نیست.

قسمت دوم - چه‌غذایی باید خورد

غیراز غذاهای مذکور درقسمت اول هرغذای دیگریرا میتوان خورد ، معذالك دکتر پاسکول ودکترکارتون غذاهای صحی را به‌ترتیب ذیل میشمارند :

کتلت، گوشت خرگوش،جوجه،کبوتر،پنیر، کره، صدف، سبزی‌های تازه، سیب‌زمینی برنج،شاه‌بلوط، تره، کنگرفرنگی،اسفناج،خیار،سالادخام‌وپخته،شلغم، کرفس؛ کلم، گل‌کلم.

و این‌اشکال از کتاب «اتوکارکه» اقتباس شده و ارزش غذائی برخی مواد مختلف را بطور تقریب تعیین میکند . در این اشکال گردو ازهمه مغذی‌تراست .



غذاهائی برای تقویت اعصاب

بمنظور تقویت اعصاب ترجیح دادم که بجای ذکر داروهـای شیمیائی از چند داروی گیاهی نام ببرم لذا مطالب ذیل درخصوص تقویت اعصاب از کتاب طبیب خانواده عیناً درج میشود :

۱- بیست گرم گل‌خشك بومادران را دریك لیتر آب ده دقیقه دمکرده روزی‌سه‌تاچهار فنجان بنوشید ، این دم‌کرده اثر مهمی درتصفیه خون و تقویت اعصاب دارد ، اما اگر بیش از ۲۴ ساعت بماند رنگ وطعم آن تغییر نموده فاسد می‌شود .

۲- دم‌کرده پانزده گرم : گل‌برنجاسف انواع‌نورالژی (درداعصاب) را تسکین‌میدهد

۳- مصرف دم کرده چـای برای کسانیکه مبتلا به اختلال اعصـاب هستند مضرات بیخوابی واضطراب وعصبانیت را زیاد میکند وباعث لاغری هم میشود .

۴- شلغم دارای قند طبیعی است و منیزیم زیـاد دارد واز همین جهت نیروبخش بوده واسکلت را محکم میسازد واعصاب را تسکین میدهد وتقویت مینماید .

۵- سوپ سیر برای سلسله اعصاب وشرائین مقوی است ودر عین حال سوپ خوشمزه ومطبوعی است ، این سوپ در زمستانها بـاید مصرف شود ومصرف‌آن در این فصل مخصوصاً مجاری تنفس را تقویت میکند .

۶- ریشه کرفس که مانند کلم بزرگ می‌شود ، مصرف آن بـرای امراض عصبی و کسانی‌که‌کار فکری دارند توصیه میشود .

۷- بادام دارای‌مقدار زیادی فسفر، پتاسیم، منیزیم، آهك، گوگرد، کلر، سدیم‌وآهن است ، مغز بادام شیرین تقریباً یك درصد فسفر طبیعی دارد و از این جهت بهترین درمـان امراض مغزی وعصبی است .

۸- آلوسیاه وزرد سرشار از ویتامینهای (آ،ب،ث) قند ومواد نشاسته‌ای‌آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم ومنگنز میباشد منیزیم وفسفری‌که دارد اعصاب ومراکز عصبی بدن‌را تقویت میکند .

۹- برای آرامش‌اعصاب ورفع خستگی عصبی بیست تاسی‌گرم بابونه را مدت‌ده‌دقیقه دریك لیتر آب دم‌کرده بعداز هرغذای اصلی دوفنجان مصرف‌کنید .

۱۰- دکتر ادوارد برتوله درباره خاصیت نعنا سبزمیگوید برای اعصاب مقوی‌وبرای کسانی‌که دچار تشنجات عصبی هستند بسیار مفید ودر هضم غذا هم‌کمك میکند اگرنرم‌کنند ودرغذا بپاشند طعم آن را مطبوع وخوشمزه می‌سازد ، دم‌کرده آن یك قاشق دسرخوری در یك لیوان آب جوش است، که باید ده دقیقه آنرا دم‌کرده وهرروز یك فنجان بعداز غذا ویا سه‌فنجان بین صرف غذا مصرف‌کرد .

(هاتـا یوگا پرادیپکا) اغذیه ذیل را برای‌کسانیکه یوگا تمرین میکنند توصیه‌کرده وآنرا سودمند دانسته: گندم، جو، ذرت، شیر، روغن‌نباتی، شکر، کره، نان‌شیرینی، عسل، زنجبیل خشك، اشربه مقوی، قدری سبزی وآب خالص.

(ژراندسامهیتا) نسخه ذیل‌را توصیه مینماید برنج، نان‌جو یا گندم، لوبیا، جك‌فروت (نوعی میوه است که شبیه میوهٔ درخت‌نان میباشد) عناب، فندق، خیار، موز ، انجیر ، سبزی خشك ، برگ پاتولا.

دستوراتی از کتاب یوگا درباره چگونگی خوردن

بدیهیست که اگر نخواهید که آنقدر ازبنیه و سلامتی که براثر انجام تمرینات یوگا بدست می‌آیدبخطر افتد بایستی توجه داشته باشید که چه‌میخورید وچطور میخورید . در این مورد میانه روی شرط است . بجوکی توصیه شده که در هروعده غذای اصلی فقط نصف معده را از غذا پر کند ویك ربع از باقیمانده را آب بیاشامد وربع دیگر را خالی بگذارد معنای این‌دستوراینست که درهروعده غذا بایستی‌بقدری خورد که رفع گرسنگی‌شود ولی‌نه‌بآن‌اندازه که تاگلو برسد .

قسمت سوم ـ چگونه وچقدرباید خورد؟

درخصوص چگونگی‌خوردن، مطالب ذیل ازکتاب اسرار تندرستی درج میشود :

۱ـ ازپرخوری وخوردن غذاهای ثقیل ویا ناسازگار پرهیز کنید .

۲ـ غذاهائی که ویتامین «ب» دارد مصرف کنید (گوجه‌فرنگی، برگ کلم تازه، کاهو، اسفناج، جو، گندم، ذرت، جگر، خاویار، شیر، سیب وپرتقال‌دارای ویتامین «ب»هستند).

۳ـ بقدرکافی بخوابید .

۴ـ از حضور دراماکن پرسروصدا حتی‌الامکان اجتناب‌کنید ویالااقل سعی‌کنیدروزی چند ساعت درمحلی ساکت وبی‌سروصدا باستراحت بپردازید .

۵ـ کارهای دشوار را ساده جلوه دهید واز سختگیری بپرهیزید .

۶ـ هوای آزاد استنشاق‌کنید .

۷ـ همیشه دربرابر مشکلات تبسم‌کنید و غم بخود راه ندهید .

۸ـ کارهای خود را باتأنی انجام دهید واز عجله بپرهیزید .

۹ـ هفته‌ای یك‌بار کاملا استراحت‌کنید .

۱۰ـ موقع عصبانی شدن علتی که عصبانیت شما را فراهم کرده پیدا نموده وبتجزیه وتحلیلش بپردازید. بااین عمل غالباً پی‌خواهید بردکه علت عصبانیت شما جزئی و بی‌اهمیت بوده است . بادرك این نکته مهم شما فوراً احساس آرامش خواهیدکرد .

بعضی دستورات ساده

دستورات‌فوق‌ازنسخه رسالهٔ سانسکریت برای‌جلب توجه نوشته‌شده‌که برای‌جوکی‌های هند اوامرلازم الاجرائیست زیرا آنان‌تحت‌انضباط شدید ومحکمی بایستی بسوی هدفسیرفتند ولی دستوراتیکه ذیلاشرح‌داده میشود برای مردم مغرب‌زمین که منظورشان فقط بدست‌آوردن سلامتی‌کامل ورسیدن بفواید تمرینات یوگا است مناسب خواهد بود .

الف ـ خوراك خودرا حتی‌المقدور ازاغذیه طبیعی‌انتخاب کنید. زیرا غذاهای معمولی ما برای خوش‌آیند آنقدر تصفیه میشوندکه تقریباً خاصیت غذائی خود را از دست میدهند. تامیتوانید سبزیهای تازه و میوه بخورید

کربوهیدراتهای نشاسته‌ائیرا که امروزه قسمت اعظم اغذیه را در مغرب زمین تشکیل میدهد ازغذای خود حذف کنید. سبزی ومیوه بجریان خون کمك کرده و بیوست بدن سلامتی میبخشد .

ویتامین (آ) که موجب ازدیاد بینائی وجلوگیری از امراض میشود در سبزیهـا بحد وفور یافت میشود وبزرگترین منابع آن درسبزیهای ذیل‌است :

۱ـ بولاغ‌اوتی(که‌درمیان‌آب‌چشمه‌سارها میروید) اسفناج، کلم، نخود سبز، میوه‌های تازه از مهمترین منبع ویتامین (C) هستندکه بهلثه و دندانها سلامتی بخشیده و موجب شفا یافتن سریع زخمها وشخص را ازبیماری فساد خون در امان میدارد . سبزیهای تازه نیز از ویتامین (C) آکنده هستند .

۲ـ نان‌گندم باسبوس بخورید وازنـان بی‌سبوس صرفنظر کنید . خواص غذائی گندم پس‌ازگرفتن سبوس آن ازبین میرود .

۳ـ شیر زیاد بنوشید زیرا منبع‌کلسیم ، فسفر، پتاس، و ویتامینهای (آ) بوده واساس سلامتی دندانها واستخوانها است وبدن را از ابتلا به‌بیماریهـای شکنندگی استخوان ونرمی استخوان محفوظ میدارد .

۴ـ پنیر زیاد باید خورد زیرا پروتئین لازم برای بدن را تـأمین میکند و مملواز ویتامین (آ) و (ب۲) یعنی (ریبوفلاوین) میباشد وویتامین (د) را نیز بحد وافر دارد .

ویتامین (ب۲) موجب تولید انـرژی میشود ورنگ وروبشره را حفظ میکند وضامن سلامتی‌چشم ونسوج اعصاب‌میباشد واین ماده درخمیرمایه‌شیر، ماست، تخم‌مرغ، ونان‌قهوه‌ای نیز فراوان است .

۵ـ غذای خود را بجوید ـ جوکی‌ها باین موضوع خیلی اهمیت میدهند بدیهی است که آنان بطرز غذا خوردن خیلی بیش از خود غذا اهمیت میدهند ، غذاهـای خشك وسفت بایستی قبلا قطعه‌قطعه شده درآب یا مایع دیگر خیس شده وسپس بداخل معده فرستاده‌شوند.

این شکستن وقطعه قطعه شدن وخیس‌کردن غذا وسیله جویدن و امتزاج بابزاق برای هضم غذا فوق‌العاده مهم است ونبایستی سهل انگاری شده یاصرفنظر گردد .

۶ـ وقتی درحال هیجان یاعصبانیت‌هستید غذا نخورید هیجانات احساساتی مانع‌ترشح اسید معدی میشود وبالنتیجه هضم‌مختل میگردد. بهمین دلیل پس‌از ورزش بلافاصله نباید غذا خورد از ورزش نکردن وپرخوردن واضطراب ودلواپسی‌عوارضی‌عارض‌بدن میگرددکه‌مهمتر ازهمه عوارضی است‌که از خوردن‌غذاهای‌مضر مثل ادویه‌جات وکلوچه قندی وسرخ‌کردنیها عارض میشود .

اشخاصی که برحسب شغل و کار خود حرکت ندارند فوق‌العاده در معرض خطر امراض معدی هستند و بایستی تامیتوانند هوای آزاد استنشاق کرده ودرساعات فراغت ورزش کنند .

۷ـ برای جلوگیری از یبوست همیشه همراه باا غذیهٔ خود مقداری ملین مصرف کنید. اغذیه‌ایکه بمقدار زیاد دارای مواد ملین هستند عبارتند از ـ نان قهوه‌ای ، میوه‌های تازه یا خشك، پیاز ، کلم، کاهو، اسفناج وغلات . ورزش نکردن یبوست می‌آورد اگر تمرینات یوگا را مرتباً انجام دهید از این حیث ناراحتی نخواهید داشت .

۸ـ ازپرخوری بپرهیزید وبدستگاه گوارش خود فرصت دهید تاکار خود را انجام دهد یکربع از گنجایش معده بایستی پس از صرف غذا خالی بماند . جیره غذائی هروعده بایستی دارای حجم کافی باشد که گرسنگی را فرونشاند ولی نه به آن حدکه عمل دفع وهضم را مختل سازد . اگر غذای خود را به حد کافـی بجوید ازمقدار غذائی که مصرف میکنید کسب غذائیت بیشتری خواهید کرد .

پرخوری علت اصلی فربهی است وافـزایش وزن بدن موجب آمـادگی برای پذیرش امراض مختلف است، امراض کبد، کلیه، قلب، قند، نقرس، فشارخون، اختلال هاضمه، راتولید میکند . اگر دچـار فربهی هستید دراولین وحله غذاهای کربوهیدراته را از خوراك خود حذف کنید، نان، نان‌قندی، آرد، کیك‌هـای شیرین ، سیب‌زمینی وغیره . در عوض میتوانید غذاهای ذیل را جانشین آنها کنید ، پنیر، تخم‌مرغ، میوه، سبزیجات، آجیل ، ماست‌وغیره. تمرینات آسانا ، یوگا وتمرینات تنفسی برای تناسب اندام فوق‌العاده مفید است.

۹ـ درفاصله غذاها میتوانید آب خوردن وآب میوه بنوشید .

بازهم درباره جویدن غذا ـ خوب جویدن غذا دوفایده بسیار مهم دارد :

۱ـ یکی اینکه اگر غذا در دهان کاملا بشکل آبکی درآید، معده شما تادم مرگ‌هم سالم وقوی باقی خواهد ماند ، توجه داشته باشید که معده شما دندان ندارد که غذای نجویده شمارا دندان بزند ، اگر غذائی جویده نمیشود مانند رگ وریشه گوشت فوراً ازدهان خارج کنید بایك تکه‌نان یادستمال کاغذی یاباقاشق خارج کنید ودرگوشه بشقاب بگذارید، اگر در میهمانی هستید بامهارت اینکار را انجام دهید که حتی‌الامکان کسی متوجه نشود .

۲ـ فایده دوم جویدن غذا یکنوع تربیت و تقویت اراده است ، آقای مهندسی میگفت من درکودکی عادت به‌تند خوردن ونجویدن غذا داشتم ، درنتیجه همیشه معده‌ام درد میکرد از ۱۸ سالگی تصمیم گرفتم غذا را خوب بجوم ولی اکنون که ۳۸ سال دارم ، مدت ۲۰ سال است که نتوانسته‌ام عادت تند خوردن وخوب نجویدن غذا رااز بین ببرم . ترك عادت تندخوردن غذا بسیار مشکل است ، مگرشبها هنگام خوابیدن . چشمهـای خود را به‌بندید ومجسم کنید که دارید غذا را میجوید وآهسته غذا میخورید .

حالااجازه بفرمائید به‌موضوع بعدی که عبارت از طرز انتخاب سوژه برای هیپنوتیزم کردن است بپردازیم . شما بدون انجام تمرینات یوگاهم میتوانید مقدمات هیپنوتیزم را یاد بگیرید ولی لااقل باید بتوانید ۱۵ تا ۲۵ دقیقه بدون پلك زدن بچشمهای «خوابرو» خیره

شوید، اگر باینکار هم قادر نبودید . میتوانید بـاوسائل مکانیکی نظیر شمع وپاندول و غیره دیگران را هیپنوتیزم نمـائید ، ولی انجام تمرینات یوگا زیاد وقت شما را نخواهدگرفت هرکس‌میتواند بامطالعه وانتخاب تمرینات باوقت خود برنامه ده دقیقه‌ای یا ۲۰ دقیقه‌ای ویا نیمساعتی تنظیم‌نماید . من نیمساعت صبح ویکساعت شب بتمرینات یوگا میپردازم ولی‌برنامه شما ممکن است به‌ترتیب زیر باشد :

برنامه پانزده دقیقه‌ای یوگا

۱ـ نشستن یوگا	۱ دقیقه
۲ـ حالت‌کبری	نیم «
۳ـ حالت مکان هندسی	نیم «
۴ـ حالت‌کمانی	نیم «
۵ـ ایستادن روی شانه	۱ «
۶ـ حالت‌گاوآهن	۱ «
۷ـ ایستادن روی‌سر	۱ «
۸ـ حالت‌پیچ	نیم «
۹ـ حالت مثلثی	۱ «
۱۰ـ حالت طرز یوگا	۱ «
۱۱ـ تنفس یوگا	۲ «
۱۲ـ حالت تفکری	۲ «
۱۳ـ حالت نعش	۳ «
جمع	۱۵ دقیقه

اگر این‌برنامه‌را نمیخواهید اجراکنید ، تمرین نگاه‌کردن به‌نقطه سیاه را ۱۵دقیقه انجام دهید و یامیتوانید این برنامه۱۵ دقیقه‌ای یوگا را صبح انجام دهید وتمرین نقطه‌سیاه وننخ‌ها را بعداز ظهرها یاشب انجام دهید . ملاحظه میفرمائید، اینهمه مطالبی‌که تا اینجا در این فصل نوشته شد ، فقط ۱۵ دقیقه حداقل وقت شما را درروز میتواند بگیرد . حداکثرآن در دست خودتان است یعنی بجای هریکدقیقه میتوانید ۵ دقیقه تـا ۲۰ دقیقه تمرین‌کنید . برای انجام صحیح تمرینـات میتوانید به نگارنده مراجعه کنید ، آدرس در آخر کتـاب درج شده‌است.

ورزشهای یوگا، روح، وجسم راسالم، بارشد تمرکزفکر حافظه را تقویت، بدن را متعادل وطول عمرراز یاد میکند درنتیجه‌شما را برای انجام عمل هیپنوتیزم‌آماده مینماید.

بخش دوم

فن هیپنو تیزم کردن

چطور میتوانیم دیگران را هیپنو تیزم کنیم؟

خفته بیدار باید پیش ما
تا به‌بیداری به‌بیند خوابها

مقدمه:

یکروز باآقای دکترصناعی رئیس دانشکده روانشناسی درباره هیپنو تیزم صحبت میکردم خلاصه عقیده ایشان این بود که هیپنوتیزم بیشتر جنبه فنی وعملی دارد .

فلسفه، صرف ونحو زبانهای خارجی، شعروادبیات را باخواندن وحفظ کردن میتوان یادگرفت ولی عمل‌جراحی ، شنا، رانندگی وآکروبات را بهیچوجه نمیتوان فقط‌باخواندن کتاب وحفظ کردن قواعد ودستورات آنها یاد گرفت . خیلی به‌سختی امکان داردکسی‌بدون استاد رانندگی را یادبگیرد وخلبانی شاید اصلا امکان نداشته باشد .

فن هیپنوتیزم هم تاحدودی همینطور است ، فقط باخواندن‌کتاب تنها به سختی و در طول زمان بسیار مدیدی ممکن است‌کسی بتواند هیپنوتیزم‌کردن را کامل یاد بگیرد .

بهمین دلیل است که هم‌اکنون درایران کسانی هستندکه هیپنوتیزم کردن را بلد هستند ولی بطور خیلی دست وپا شکسته اینکار را انجام میدهند وازهمه مهمتر اینکه فقط ۱۵تا۲۰ و شاید هم۲۵ درصد از اشخاص‌را بتوانند هیپنوتیزم‌کنند ، ولی قادر نیستند همه‌راهیپنوتیزم نمایند .

این دسته از هیپنوتیزم کنندگان البته استعداد خوبی دارند به‌این دلیل‌که نزد خود وبامطالعه‌کتب توانسته‌اند الفبای هیپنوتیزم رایاد بگیرند ، ولی اگر استاد میداشتنددرضمن اینکه ره صدساله را یک‌شبه طی میکردند میتوانستند نسبت بیشتری از اشخاص را هیپنوتیزم نمایند .

پس کسانیکه خودشان بامطالعه‌کتاب هیپنوتیزم را یاد میگیرند دچار اشکالات زیر میشوند .

۱- عده بسیارزیادی‌پس ازسالهاوقت اصلاباد نمیگیرند و بهیچوجه بهنتیجه‌ای‌نمیرسند. بامطالعه ماهیت هیپنوتیزم دراین‌کتاب نیز قـادر نخواهید بود که کسی را هیپنوتیزم نمائید مگر بندرت وباوضع بسیار ابتدائی زیراکه درمبحث ماهیت هیپنوتیزم، مطالبی بشکل‌تئوری گفته شده است درست شبیه تئوری شنا وخلبانی ، در مبحث مـاهیت هیپنوتیزم بطور عملی هیپنوتیزم آموزش داده نشده‌است .

۲- عده بسیار کمی که هوش واستعداد ومطالعات زیادتری دارند میتوانند پس ازماهها وسالها تمرین الفبای هیپنوتیزم‌کردن را یاد بگیرند .

۳- این‌عده‌نمیتوانندهمه را هیپنوتیزم نمایندزیرا ازسازوکارهای دفاعی ناخودآگاهی اطلاعی ندارند .

۴- یك ماه راهنمائی‌وتعلیم استاد هیپنوتیزم باندازه یك یا چند سال مطالعه وعمل‌نزد خود برابر است .

۵- کسانیکه هیپنوتیزم را نزد خود یادگرفته‌اند ، قادرنیستند «خوابرو» را بمرحله عمیق هیپنوتیزم برسانند .

۶- برای هیپنوتیزم کردن هر نفر وقت بسیار زیـادی را صرف میکنند ، یعنی برای هیپنوتیزم‌کردن یکنفرکه ده دقیقه وقت لازم دارد یکساعت وقت صرف میکنند .

۷- نمیتوانند بفهمند «خوابرو» درجه مرحله‌ای ازعمق خواب هیپنوتیزم است .

۸- هیپنوتیزم‌کردن ومعالجه‌نمودن ازطریق هیپنوتیزم دوموضوع کاملا متفاوت‌است. بعضی‌ها تصور میکنندکه هرکس هیپنوتیزم یادگرفت معالجه هم میتواند بکند . درست مثل اینست‌که تصورکنیم‌هرکس‌که سوادخواندن ونوشتن داشت پزشک هم‌هست بنابراین همانطور که هربا‌سوادی پزشک معالج نیست هرهیپنوتیزم‌کننده‌ای هم نمیتواند معالجه کند .

مثلاهیپنوتیزم‌کننده یکنفرمریض‌را هیپنوتیزم میکند ودرحال هیپنوزتلقین میکندکه: «توسردرد نداری‌ویالکنت زبانت خوب شده است» ولی‌چند ساعت بعدازبیداری مشاهده‌میکند که دوباره سردرد شروع شده ولکنت زبان نیز بقوت‌خود باقی است . وهیپنوتیزم‌کننده‌تصور میکندکه‌هیپنوتیزم معالجه‌کننده نیست، ونمیداند که‌عیب ازخودش است . نه ازعلم‌هیپنوتیزم.

هیپنوتیزم‌کنندگان‌فقط میتوانند هیپنوتیزم نمایشی‌را اجراءکنند، نه‌میتوانند و نه‌مجاز هستندکه بیماران روانی را معالجه نمـایند زیرا در اثر بی‌اطلاعی از روانکاوی و سازوکار ناخودآگاهی ممکن است وضع بیمار را بدترازبد نمایند .

شما درزندگی روزانه خودتان پزشکان زیادی را می‌بینیدکه اختلاف اطلاعاتشان زیاد است ، درفلان ده پیرزن بیسوادی‌را می‌بینیدکه پزشک یاقابله است، درضمن استادان‌پزشکی را هم می‌بینیدکه شهرت جهانی دارند .

هیپنوتیزم دامنه بسیار وسیع وزیادی دارد ، یکنفر هیپنوتیزور خوب‌کسی است‌که هم پزشک‌باشد ، هم روانپزشک‌وهم روانکاو ومن‌میدانم که‌شما علاقمند هستیدکه ازعلم هیپنوتیزم اطلاعاتی داشته باشید وشاید بی‌میل هم نباشیدکه بتوانید دیگران را خواب‌کنید.

بنابراین من تاحدودی که لازم است اطلاعاتی دراختیارشمامیگذارم ولی اگرمیخواهید استاد بزرگی درفن‌وعلم هیپنوتیزم بشوید، بایستی اولا زبان انگلیسی یافرانسه خوب‌بدانید ثانیاً درنزد استاد این فن تعلیم بگیرید.

در کشورهای اروپائی و بخصوص امریکا کلاسهائی برای تدریس هیپنوتیزم دائر شده است. ومن امیدوارم درآتیه نزدیك درایران هم آموزشگاهی برای تعلیم وتدریس هیپنوتیزم دائر نمایم. وحالا پس ازپایان این مقدمه اجازه بدهیدوارد اصل مطلب بشویم.

فصل اول

انتخاب هیپنو تیزم شونده

مبحث اول

طرز انتخاب بهترین (خوابرو)

«آندره‌ـ‌ام‌ـ‌ویتذن‌ـ‌هافر» درکتاب[۱] ۳۸۰ صفحه‌ای خود تحت‌عنوان‌هیپنوتیزم‌وبررسی تلقین‌پذیری بیست مورد ازآزمایشات مربوط به‌طرزانتخاب‌بهترین «خوابرو» را جمع‌آوری کرده است، ومن همان بیست مورد را که یکی از دوستان دانشمندم‌بنام‌آقای رضاشیروانی ترجمه کرده‌است عیناً برای شما نقل میکنم:

شکل ۱۰۲

۱ـ حرکت‌بی‌اراده دست[۲]

بدفعات مکرر و با تأکید فراوان، به «خوابرو» گفته میشود که یکی‌از دستهایش‌دارد سبك میشودومیخواهد بالا بیاید، استعداد اشخاص برای قبول‌این‌تلقین متفاوت‌است، بعضی‌ها دستشان را بطور کامل و سریع بالا میآورند وبرخی کمتروبعضی بازهم کمترواکثراً هم دستشان بالا نمیآید برای‌بدست‌آوردن نتیجه‌علمی بوسیله دستگاه بخصوصی، نخی‌به‌دست سوژه بسته میشود، ...سر دیگر نخ، سوزن ثباتی‌است که برروی‌صفحه کاغذی‌خط میکشد وبدینوسیله‌معلوم میشود که‌از هرصدنفر، چقدردستشان‌بالا میآید.

۱-Hypnotism an objective study in suggestibility ۲ـ Arm or hand Levitation

۲ـ نوسان بدن به‌جلو یاعقب(۱): به «خوابرو» گفته میشود که مستقیم بایستد وچشمهایش را به‌بندد ، وسپس تلقین میشودکه بطرف جلو یاعقب جذب میشود ، دستگاهی‌که سوزن ثباتی بآن وصل است میزان این نوسان را باینچ تعیین میکند .

۳ـ قفل کردن دستها: (۲) به سوژه گفته میشود که انگشتانش را درهم قفل کند سپس به وی تلقین میشودکه قادر نیست انگشتانش را ازهم بازکند درنتیجه برخی ازانگشتها محکم درهم قفل‌میشوند و برخی اصلاً قفل‌نمیشوند وبرخی‌هم کمی قفل میشوند. (شکل۱۰۳)

شکل۱۰۳ـ دستهای قفل‌شده

آندسته از دانشمندانیکه معتقد به نیروی مانیه تیسمی و تله پاتی هستند معتقدند که «هیپنوتیزور» باید درچشم «خوابرو» خیره شود و در ضمن فکرش را متمرکز نموده و اراده کند که دستهای سوژه از هم باز نشود در مورد دو حالت قبل هم همین عقیده را دارند، ولی مخالفین معتقدندکه نگاه خیره وتمرکز فکر و اراده اثری ندارد بلکه تلقین‌کافی است.

۱ـ Body or postural sway　　۲ـHand clasping

۴ـ آزمایش بستن چشم (۱): به «خوابرو» تلقین میشود که پلك چشمانش سنگین هستند، میخواهند بسته شوند، اگر آزمایش جنبه علمی داشته باشد زمان لازم برای بسته شدن چشمها یادداشت میشود. دریك آزمایش بسیار دقیق علمی میتوان یك سوزن ثبات به پلك چشم سوژه متصل وحرکات واقعی آنها را ثبت نمود.

۵ـ عدم توانائی بازکردن چشم (۲): به «خوابرو» گفته میشود که شما قادر نیستید چشمهای خودرا بازکنید، «خوابرو»های حساس قادر نخواهند بود که چشمهای خودرا باز کنند.

۶ـ آزمایش سفت شدن دست (۳): به «خوابرو» گفته میشود که دست افقی نگهداشته شده‌اش دارد سفت ومحکم میشود ونمیتواند انگشتانش را حرکت بدهد ویا آنها را به بندد، نسبت به میزان تلقین پذیری «خوابرو» نتیجه بدست میآید.

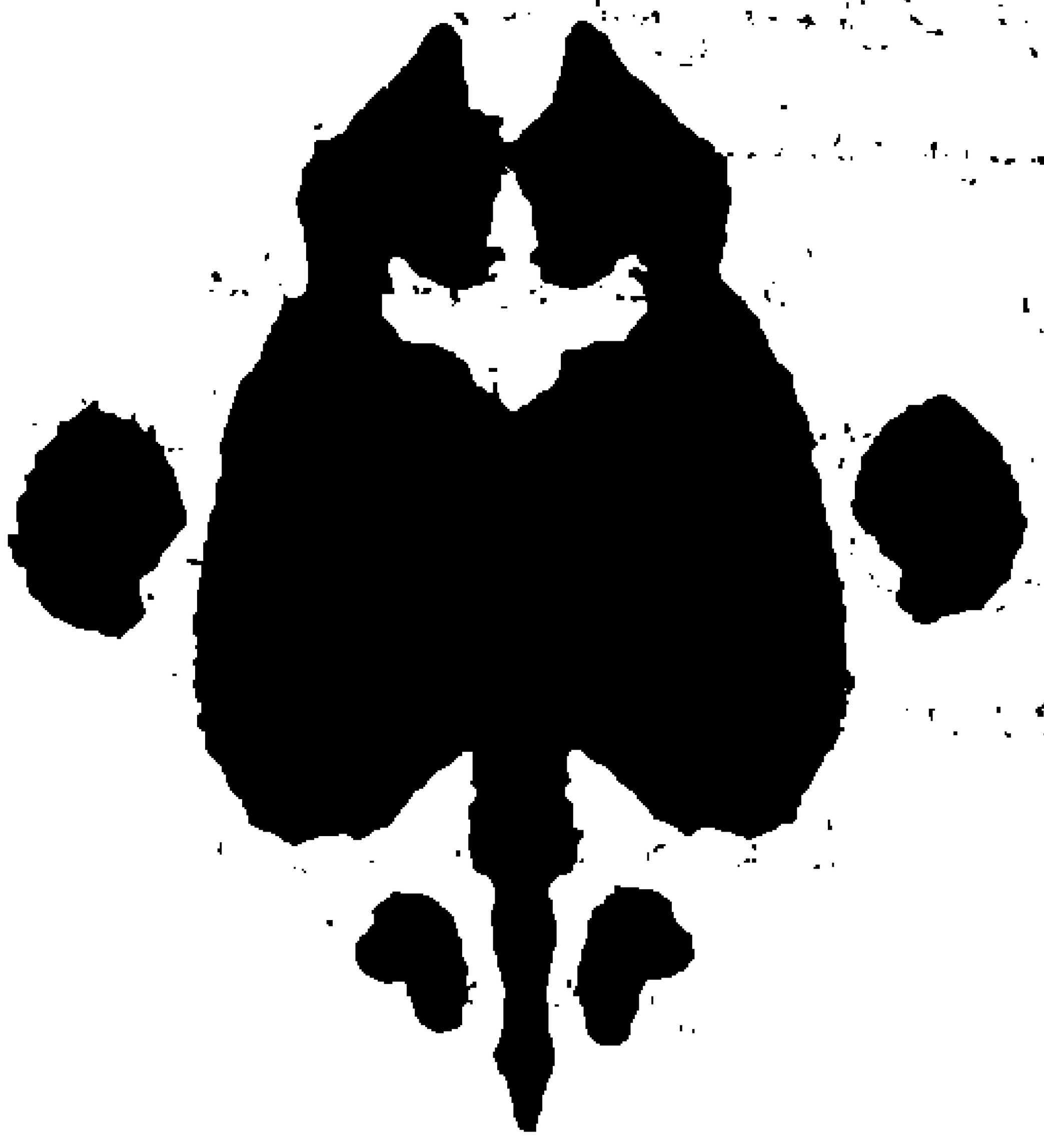
شکل ۴-۱۰- آقای ارونقی کرمانی سردبیر مجله اطلاعات هفتگی دست سفت خوابرفته را آزمایش می‌کند.

۷ـ آزمایش تفسیر یا درستی عکس (۴) یك قطعه عکس بمدت زمان کوتاهی به «خوابرو» نشان داده میشود، سپس یك سری سئوالات درباره عکس میشود که برخی ازاین سئوالات جنبه اغفال کننده وتلقینی دارد، بعنوان مثال اگر عکس شلوغی به «خوابرو» نشان داده شده است، باو گفته میشود، که توی این عکس جمعیت شلوغ آن سگ کوچولو کجا است؟» درحالیکه در واقع اصلاً سگی در عکس وجود ندارد، ارزیابی علمی مربوط به این آزمایش عبارت از تعداد اینگونه تلقینات است که مورد قبول سوژه واقع میشود.

۱ـ Eye closure ۲ـ Eye catalepsy ۳ـ Hand Rigidity ۴ـ Picture Report

۸ـ آزمایش پاندول (۱): به «خوابرو» یك پاندول که عبارت از یك گلوله آویزان به نخ میباشد نشان داده میشود، به «خوابرو» گفته میشود که اگر پاندول را روی خط کش نگهدارد و بطور خیره و با نگاه ثابت به گلوله نگاه کند، بزودی متوجه خواهد شد که گلوله پاندول در طول خط کش شروع بـه نوسان میکند، بدون اینکه خودش یـا دستش کوچکترین حرکتی بکند. پاندول بدست «خوابرو» داده میشود وچندین مرتبه تلقین میشود تاپاندول شروع بحرکت کند؛ ارزش‌یابی این آزمایش مقدارنوسان واقعی برحسب اینچ است.

۹ـ آزمایش لکه مرکب (۲): به «خوابرو» یکی از عکسهای آزمایش «درشاخ» یا لکه مرکب تا شده روی یك قطعه کاغذ بنظیر شکل ۱۰۵ نشان داده میشود، باو گفته میشود که این لکه ازنظر اشخاص مختلف بـه اشیاء مختلفه شبیه است. دو تا از پاسخ‌های معمولی شرح داده میشود وچهار پاسخ نامناسب و غیرعملی دیگربآن اضافه میشود، که جنبه تلقینی دارد، پس از سوژه سئوال میشودکه‌آیا میتواند چیزی را باین لکه‌ها تشبیه کند یا نه؟



شکل ۱۰۵

ارزش‌یابی این آزمایش عبـارت از تعداد تلقینات پذیرفته شده است.

۱۰ـ تلقین بو (۳): به «خوابرو» میگوئیم که میخواهیم حس بویائی شمارا آزمایش کنیم، درپیش چشم «خوابرو» شش بطری قرارمیدهیم، این شش‌بطری برچسب‌هائی به‌ترتیب زیر دارند:

آناناس ـ موز ـ وانیل ـ گل رز ـ گل یاس وقهوه ـ بـه خوابرو میگوئیم که حالا چوب پنبه هر بطری را بـرداشته و دهانه بطری‌ها را یکی یکی از فاصله مناسب بجلو بینی شما میآوریم و شما بایستی بمجرد استشمام بو احساس خود را گزارش دهید. فاصله دهانه بطری تا بینی «خوابرو» تاحدود شصت سانتیمتر مناسب است. ضمن برداشتن چوب پنبه هر بطری به «خوابرو» گفته میشود که انتظار استشمام چه بوئی را داشته باشد تمام بطری‌ها به جز سه بطری آخر دارای اسانس یا بوی برچسب های خود خواهند بود، این سه بطری آخر فقط محتوی آب خواهند بود.

ارزش‌یابی علمی ازنقطه نظر میزان حساسیت تلقین پذیری بستگی به تعداد تلقین‌هائی است که «خوابرو» قبول میکند. بایستی توجه کرد که سه بطری اول بوهای آنها بـه ترتیب شدت بوی آنها روبکاهش انتخاب شده‌اند.

۱ـ Chevreul pendulum　۲ـ Ink Blot　۳ـ Odor Suggestion

۱۱ـ وزنه‌های سنگین شونده (۱): دوازده جعبه که ظاهراً یك شکل هستند درجلو «خوابرو» قرار داده میشود، باو گفته میشود که تمام این دوازده جعبه از لحاظ وزن باهم فرق دارند و «خوابرو» باید جعبه اولی را با دومی و دومی را با سومی وسومی را با چهارمی الی آخر مقایسه کرده و هردفعه بگوید که کدام یك از دوجعبه سنگینترند. پنج جعبه اول باید طوری انتخاب شود که هرجعبه از جعبه قبلی سنگینتر باشد، ولی هفت جعبه دیگر بایستی وزنهایشان همه باهم مساوی باشد. ارزش‌یابی علمی از نقطه نظر سنجش درجه تلقین پذیری «خوابرو» عبارت ازتعداد جعبه‌هائی است که «خوابرو» میگوید سنگین‌تر است، منهای آنهائی که میگوید: «سبکتر» است.

۱۲ـ آزمایش تصور گرما (۲): یك شئی گرمازای کوچکی شبیه سکه دوریالی به پیشانی «خوابرو» چسبانده میشود.

قبلاً بهسوژه نشان داده میشود که اگروی کلید مدرجی‌را که بهسیم مقاومت متغیری وصل است بزندچگونه آن‌شئی‌روی‌پیشانی گرم‌خواهدشد به«خوابرو» گفته میشود که بتدریج پیچ کلید رابچرخاند تااینکه اولین‌آثار گرما درآن شئی روی پیشانی‌ظاهرشود، دراینموقع «خوابرو» باید بلافاصله شئی گرمازا را از روی پیشانی برداشته وصفحه مدرج را قرائت نماید. سپس به«خوابرو گفته میشود که طرزعمل را شرح دهد و تکرارکند، در اینموقع یك سویچ رمزی ومخفی بازمیشودکه این سویچ عملش ممانعت ازعبور جریان گرما میباشد وقتیکه درجه روی صفحه مدرج به درجه قرائت شده قبلی رسید توجه «خوابرو» باین‌نکته جلب میشودکه: «حالا مواظب باش، هم‌اکنون احساس گرماخواهی کرد» بدین‌ترتیب درجه تلقین پذیری «خوابرو» تعیین میشود این‌آزمایش چندین طریق مشابه دیگر دارد در یکی ازآنها «خوابرو» انگشتش را در وسط یك سیم پیچ گرم‌کننده قرارمیدهد. در دیگری یك شوك خفیف‌الکتریکی‌جانشین گرما یاحرارت میشود.

۱۴ـ آزمایش فشار دادن و رها کردن (۳): یك‌توپ‌لاستیکی کوچکی ازطریق لوله لاستیکی به یك طبلك نسبتاً بزرگی وصل است، که این طبلك نیز بنوبه خود اهرمی را بکار میاندازدکه برروی یك‌کیموگراف (آلت سنجش‌فشار) خطوطی رسم میکند. بدینترتیب دائماً فشار برروی توپ ثبت میگردد.

توپ بدست «خوابرو» داده میشود و تلقین میشود که دارد به توپ فشار وارد میآورد، توپ را محکم چسبیده است، محکم‌تر میچسبد. سپس به «خوابرو» تلقین میشود که حالا انگشتانش شل میشود توپ را شل نگهداشته است.

البته در ابتداء به «خوابرو» تفهیم میشود که انتظار میرود فشار دست خود را منظم و یکنواخت نگهدارد. ارزش‌یابی این آزمایش عبارت ازحداکثر حرکت اهرم میباشد.

۱ـProgressive Weights ۲ـHeat illusion ۳ـPress and Release

۱۵ـ آزمایش خطوط فریب دهنده (۱): تعداد ۱۲ خط روی یك کاغذ سفید رسم شده ویکی یکی هریك بمدت هفت ثانیه به «خوابرو» نشان داده میشود. طول خطوط به ترتیب زیر میباشند:

خط اول ـ دوازده میلیمتر طول دارد هریك از چهارخط بعدی دوازده میلیمتر از خط قبلی خود بلندتر میباشد وهمین موضوع در مورد خطوط ۷، ۹ و۱۱ صدق میکند ولی‌خطوط ۸، ۶، ۱۰ و۱۲ که آنها را خطوط فریب دهنده مینامیم هر یك طولی مساوی با خط ما قبل بلافصل خود دارند، در موقعی که هر یك از این خطوط نشان داده میشوند از «خوابرو» خواسته میشود که با قرار دادن اولی زیر دومی یك خط با همان طول در روی کاغذی که آماده شده است بکشد. نمرات داده شده بااختصاص‌دادن یك نمره به هرخط فریب‌دهنده‌ایکه سوژه اضافه میکند بدست میآید.

۱۶ـ آزمایش‌خطوط طویل‌شونده(۲): ده خط موازی‌که بافواصل مختلف از حاشیه‌کاغذشروع شده‌اند، یکی‌یکی به«خوابرو»ارائه میشوند.مانندآزمایش‌شماره ۱۵ خط اول ۱۲ میلیمتر طول دارد. چهارخط بعدی هریك ۱۲میلیمتر بلندتر میباشند. آخرین پنج خط از نظر طول باهم مساویند روش اجرا و نمره دادن مانند آزمایش ۱۵ میباشد بهریك ازپنج خطی‌که سوژه اضافه کند یك نمره تعلق میگیرد.

۱۷ـ آزمایش خط باتلقین (۳) : یازده خط شصت میلیمتری یکی به «خوابرو» نشان داده میشوند. از «خوابرو» خواسته میشود که این خط ها را دوباره بکشد. خط اول بدون اظهار نظر ارائه میشود. خط دوم بـا ادای این جمله ارائه میشود: «اینهم یك خط که بلندتر است» در خط سومی این جمله ادا میشود: «اینهم یك خط‌کوتاه‌تر است» و همینطور تا آخر خطها طرز عمل ادامه میباید ارزشیابی‌علمی ونمره دادن عبارتست ازیك نمره برای هر تلقین پذیرفته شده است.

۱۸ـ آزمایش تلقین‌پذیری با بو (۴): این‌آزمایش‌شبیه‌آزمایش‌شماره ده است یك‌بطری کوچك آب با توضیح زیر به «خوابرو» نشان داده میشود: «در این بطری چیزی است‌که فکر میکنم شما تابحال هرگز بوی آنرا قبلا نشنیده‌اید حالا میخواهم قدری آنـرا روی‌کمی پنبه ریخته و آنرا درمجاورت هوانگهداریم، ودرهرثانیه یك شماره بشمارم. وقتی بوی آنرا شنیدید شما باید شماره‌ای را کـه من میگویم روی کاغذتان بنویسید. یادتان باشد که آنچه شما احتیاج دارید فقط یك شماره است » سپس آزمایش کننده که همان هیپنوتیزور باشد قدری از آب بطری‌کوچك روی‌کمی از پنبه ریخته و سر خود را بنحوی که مثلا آن مایع بوی نامطبوعی دارد از پنبه دور نگه میدارد، و شروع میکند تـا شماره ۱۰۰ بشمارد

۱ـ Trap Line ۲ـ Progressive Line ۳ـ Line Test with Suggestion
۴ـ illusion of Smell

ارزشیابی و نمره دادن به میزان تلقین پذیری به روش «همه یا هیچ» است. اگر نمره‌ای «خواب‌رو» یادداشت کننده، نمره (+۱۰) داده میشود، و اگر هیچ اظهاری شنیده نشود و یا اظهار نماید که بوئی شنیده نشد نمره (۰) داده میشود و اگر سوژه اظهار دارد که این آزمایش جنبه تلقینی دارد نمره (-۱۰) داده میشود.

۱۹ـ تلقین ضد و نقیض طول خطی (۱): تعداد ۲۴ خط شماره‌دار به «هیپنوتیزم شونده» نشان داده میشود. طول کوتاهترین خط ۱۲ میلیمتر و طول هر خط بعدی چهار میلیمتر از خط قبلی خود بلندتر است وظیفه «خواب‌رو» اینست که تعیین کند کدام یک از خطوط از نظر طول باسه خط دیگری که به ترتیب نشان داده میشوند قابل مقایسه هستند. اولین خط ۳۲ میلیمتر (مساوی خط شماره ۶) دومین خط ۵۶ میلیمتر (مساوی خط شماره ۱۲) و سومی ۸۰ میلیمتر (مساوی خط شماره ۱۸) میباشد. یکی از خطوط این سری دوم بمدت پنج ثانیه در معرض دید «آزمایش شونده» قرار میگیرد، پس از آن سوژه معادل آنرا از سری اول خطوط پیدا میکند. بدون توجه به انتخاب «خواب‌رو» هیپنوتیزم کننده بخط بلافاصل زیری اشاره کرده وچنین میپرسد: «فکر نمیکنید این خط شماره ... باشد».

اگر سوژه باین سئوال جواب موافق داد. آزمایش کننده به خط زیرین آن اشاره نموده وسئوال خود را تکرار میکند.

طرز نمره دادن برای سنجش میزان تلقین پذیری به ترتیب زیر است: صفر برای مقاومت کامل سوژه.

(ده برای پذیرش ۶ تلقین) ـ (۸ برای ۶)ـ(۶ برای ۴)ـ (۵ برای ۳)ـ (۳ برای ۲)ـ (ویك برای یك).

۲۰ـ آزمایش تلقین پذیری بوسیله رنگها (۲): در این آزمایش شش رنگ بکار برده میشود: قرمزـ نارنجیـ زردـ سبزـ آبی وبنفش این رنگها بر روی مربع‌های یك اینچی تهیه شده‌اند. ازهر رنگ پانزده مربع وجود دارد (۹۰ مربع در جمع). اول از «خواب‌رو» خواسته میشود که سه قرمز، یك سبز، ودو مربع آبی بدست آزمایش کننده بدهد از سوژه سئوال میشود که از هر یك از سه رنگ چند مربع برداشته است. همین عمل سپس با یك زرد، سه بنفش و ۲ سبز تکرار میشود وبالاخره از «آزمایش شونده» خواسته میشود که چند قرمز، یك بنفش ودو زرد بدست آزمایش کننده بدهد پس از انجام این عمل، از سوژه سئوال میشود که چند مربع بنفش، قرمز و نارنجی بکار برده است. اگر سوژه اظهار داشت که هیچ رنگ نارنجی بکار برده نشده است از او سئوال میشود که چند رنگ زرد بکار رفته است. نمره دادن باین آزمایش بسته بتعداد مربع‌های نارنجی ۱۰ یا (۰) میباشد. بیست روش انتخاب «خواب‌رو» حساس که در بالا بیان شد، فقط چند تای آنها در عمل مورد استفاده

1ـ Contradictory Suggestion of linelength.

2ـ Directive Suggestion of color.

هنیپوتیزم‌کنندگان است. بقیه روشهاهنگامی‌مورد استفاده قرار میگیرد که دانشمندی بخواهد یك سری آزمایشات علمی دقیق درباره تلقین‌پذیری در هیپنوتیزم انجام بدهد.

چنانکه در زیر مشاهده خواهیدکرد، اکثرعلمای هیپنوتیزم فقط از چند روش سهل و ساده برای انتخاب «خوابرو» حساس استفاده میکرده‌اند. حالا بـه بینیم استادان هیپنوتیزم درعمل ازچه روشهائی برای انتخاب «هیپنوتیزم شونده» حساس استفاده میکردند.

مبحث دوم

روش استادان هیپنو تیزم در انتخاب «خوابرو»

پروفسور الیس دانشمند هیپنوتیزور بـزرگی بودکـه هیپنوتیزم را بجامعه انگلستان معرفی‌کرد ودر سال ۱۸۳۷ در دانشگاه وبیمارستانهای انگلستان از هیپنوتیزم بـرای اعمال جراحی بدون درد استفاده‌کرده ودر۱۸۴۶ درباره مسمریسم (مانیه تیسم) مطالبی ایرادکرد و در سخنرانی خودگفت: شنوندگان بـاید بدون تعصب و غرض موضوع مانیه تیسم را مورد مطالعه وتحقیق قرار دهند و درست باظهاراتش توجه‌کنند.

شکل ۱۰۶

روش پروفسور «الیس»۱ : پروفسور «الیس» برای انتخاب «خوابرو» حساس میگفت که مستقیم بایستید، سربالا، دستها بطرفین آویخته زانوها چسبیده بهم، با «خوابرو» صحبت نمیکرد، در پشت سرش قرار میگرفت با دو دستش شانه‌های «هیپنوتیزم شونده» را مالش میداد، سپس دستش را بفاصله ده سانتیمتر دورتر از کتف‌های «خوابرو» نگاه‌میداشت مثل اینکه «خوابرو» به‌کف دستش چسبیده‌باشد وبراطرف خود میکشید، مجدداً دستهایش را بفاصله ده سانتیمتر دورتر از کتف‌های «خوابرو» نگاهمیداشت اگر خوابرو بعقب متمایل میشد که «خوابرو» حساس‌است البته دستهایش را حائل بدن‌او نگاهمیداشت که بزمین‌نخورد. شکل ۱۰۶

روش پروفسور ژسمن ۲ـ پروفسور ژسمن جلوی سوژه می‌نشست ویا می‌ایستاد سپس‌دوانگشت‌شست‌اورا دردست میگرفت‌ودستورمیداد دستش‌رافشار بدهد بیشتر... بازهم‌بیشتر بعد باصدای ملایمی میگفت نمیتوانی دستت را از دست من جداکنی.

مجدداً بادست چپ دست راست سوژه را مالش میداد چند دقیقه در همین حال باقی میماند. آنگاه بروی دست اوفوت میکرد ومیگفت حالا دستت جدا میشود، اگر«خوابرو» دستش راپائین میانداخت متوجه میشد که‌حساس‌است وبرای هیپنوتیزم‌کردن انتخاب مینمود.

روش‌کنرادی لاینز درانتخاب «خوابرو» حساس

کنرادی لاینزیکی از بزرگترین‌متخصصین هیپنوتیزم نمایشی در انتخاب «هیپنوتیزم شونده» حساس‌از روش قفل‌کردن دستها، استفاده میکردنخست درمقابل‌تماشاچیان می‌ایستاد، چنددقیقه بی‌حرکت به‌چشم تماشاچیان نگاه میکرد، سعی میکرد بانگاه وانتقال فکرخود، همه را ساکت ومتوجه چشمها وحرکات خود نماید ودر این کار بخوبی موفق میشد، یعنی بدون‌اینکه‌بگوید: «خواهشمنداست توجه‌بفرمائید» فقط بانگاه وانتقال‌فکرخود، تماشاچیان‌را و متوجه مینمود، پس ازاینکه سکوت همه‌کس و همه‌جا را فرا میگرفت با یك صدای طبیعی ساکت وحالت عادی، بدون عجله وشتاب میگفت:

خانمها وآقایان ۳

من میخواهم قدرت تولید خواب مصنوعی را بمرحله نمایش بگذارم.

کلمه «هیپنو» یعنی خواب. منظور ما ازکلمه «هیپنولیزم» خواب بوسیله تهیهای عمیق وباوزن وآهنگ است.

کسی نمیتواند خلاف میل خود هیپنولیزم شود، فقط اشخاص معمولی، صحیح و سالم میتوانند هیپنولیزم شوند.

همکاری‌کامل شما وسکوت درموقع بیان مراحل مختلفه وانجام عملیات ضروری و واجب است.

من برای ایجاد هیپنولیزم فقط وفقط قانونهای طبیعت را بکار میبرم.

۱ـ Elyss ۲ـ Gesmen

۳- ازکتاب اسرار خواب مصنوعی تألیف دکترکنرادی لاینز ترجمه آقای احمدعلائی

پس ازاین سخنرانی کوتاه ، بهمه‌تماشاچیان میگفت که برخیزند بیایستند. وانگشتان خود را درهم قفل کنند و همه باهم نفس عمیق بکشند سپس به تماشاچیان تلقین میکرد که پس از اینکه من تاشماره ۳ شمردم شما قادر نخواهید بود که انگشتان قفل شده خود را از هم بازکنید بدین ترتیب «خواب‌رو» حساس را انتخاب وهیپنوتیزم مینمود .

دکتر کنرادی لاینز ، برای ایجاد تمرکز فکر بیشتر به‌آزمایش شوندگان میگفت که «بازوهای‌شما دراختیار واراده شماست» بدین ترتیب فکر آزمایش شوندگان را بیشترمتوجه ومتمرکز مینمود .

دکتر کنرادی لاینز به‌طرز لباس پوشیدن و حرکات و رفتار «خوابگر» زیاد اهمیت میداد معتقد بودکه لباسهای هیپنوتیزم‌کننده بایستی ساده وبدون زیور آلات باشدتاتماشاچی متوجه لباسها نشود ، وبه‌حرکات ورفتارکه توأم باخونسردی و وقار ومتانت و بدون عجله وشتاب باشدزیاد اهمیت میداد .

روش‌دکتر «کولین‌ب‌نت» درانتخاب«خوابرو» حساس دکتر«کولین ب‌نت»بدون اطلاع و آگاهاندن «خوابرو» را انتخاب میکرد

نویسنده‌کتاب قدرت هیپنوتیزم ، وقتی در یك جمع یاچند نفر دورهم بودند ، از یك روش زیرکانه‌ای استفاده میکرد ، یعنی آزمایشی دربین جمع انجام میداد ، وسوژه خود را درفکر خود انتخاب میکرد ودرنظرمیگرفت بدون اینکه هیچکس وحتی‌خود «خوابرو» هم متوجه شود .

حالا به‌بینیم این روش بسیار ساده ودرضمن هوشمندانه چگونه بوده‌است .

دکتر «ب‌نت» درضمن اینکه باعده‌ای دورهم نشسته وصحبت میکردند موضوع صحبت را به‌دروغگوئی وراستگوئی میکشانید ، البته این عمل را خیلی عادی وطبیعی انجام‌میداد . وبعد میگفت :

«مردی را می‌شناختم‌که هرگز آنجاکه میتوانست دروغ بگوید راست نمیگفت ، ومن روزیکه دریافتم که درکف‌دستش موی‌کوچکی‌رو لیده‌است هیچ متعجب‌نشدم واحتمالا شماهم میدانیدکه معمولا در دست داستان سرایان وآنهاکه قصه میگویند مو لی میروید»

دکتر «ب‌نت» پس ازگفتن این داستان‌نگاهی به‌شنوندگان میکرد، تابه‌بیند چه‌کسی پنهانی ویواشکی به‌کف دست‌خود نگاه‌میکند. واگر یك یاچند نفررا پیدا می‌کردکه دارند به‌کف دستشان‌نگاه میکنند ، بهیچوجه به‌روی‌خود نمیآورد ، ودرظاهر توجهی بآنهانمیکرد ولی در باطن آنها را زیر نظر میگرفت پس از مدتی موضوع بحث را باطراف هیپنوتیزم میکشانید ، ومیگفت «حالا هرکس مایل باشد من حاضرم ایشان را هیپنوتیزم نمایم» البته چند نفر داوطلب میشدند ، نگاهی به‌چهره آنها میکرد ومیگفت شما وشما (کسانی راکه‌قبلا درنظرگرفته بود) برای هیپنوتیزم شدن استعداد بیشتری دارید ، و سپس آن یك یاچندنفری راکه یواشکی به‌کف دستشان نگاه‌کرده بودند انتخاب وهیپنوتیزم مینمود .

انتخاب «خوابرو» حساس بوسیله گرم کردن پشت دست

این روش هم ، روش دکتر «ب نت» است و البته از نوع روش شماره ۱۲ «آزمایش تصور گرما» میباشد .

دکتر «ب نت» ابتداء میگفت که من اطلاعات کاملی درباره هیپنوتیزم کردن دارم، هر کس داوطلب باشد من حاضرم هیپنوتیزم نمایم ، سپس یکی از داوطلبها را انتخاب میکرد و نوك انگشت سبابه خود را به پشت دست او میگذاشت ومیگفت :

«حالا از نوك انگشت من حرارتی وارد پشت دست شما میشود، ثانیه به ثانیه پشت دست شما درمحلی که من انگشتم راگذاشته‌ام گرمتر خواهد شد»

پس ازچند دقیقه تلقین اگر آزمایش شونده اقرار میکرد که پشت دستش داغ شده است متوجه میشد که «خوابرو» حساس است وسپس او را هیپنوتیزم میکرد .

بلند شدن غیرارادی دست هیپنوتیزم شونده از روی میز

«دکتر ب نت» علاوه بر دوآزمایش یاد شده بالا درکتاب خود تحت عنوان «قدرت هیپنوتیزم» (این کتاب بفارسی ترجمه نشده است) آزمایشهای دیگری را ذکر کرده است، از جمله «آزمایش بلند کردن دست بطور غیرارادی وبدون تماس» میباشد . این آزمایش درواقع نوعی ازهمان آزمایش (۱) حرکت بی‌اراده دست است که دکتر «ب نت» خوابرو را درپشت یك میز می‌نشاند وسطح میز را کاملا روشن میکرد .

از آرنج تا نوك انگشتان «خواب شونده» را روی میز قرار میداد وسپس شروع میکرد روی دست پاس دادن ، آنقدر پاس میداد و تلقین میکرد تادست آزمایش شونده از روی میز بلند میشد .

انتخاب سوژه حساس از طریق عدم توانائی بازکردن چشم

این آزمایش درواقع همان آزمایش پنجم ازبیست آزمایش است که قبلا گفته شده منتها دکتر «ب نت» بشکل خاص از آن استفاده میکرد .

دکتر «ب نت» نوك انگشت دست راست خود را برفرق سر «خواب شونده» میگذاشت و تلقین میکرد که قادر نیست چشمانش را بازکند. اگر سوژه حساس بود نمیتوانست چشمانش را بازکند .

روش نگارنده درانتخاب «خوابرو» حساس

من درانتخاب سوژه حساس بنابموقعیت واوضاع واحوال روش خاصی را بکار میبرم . اگر عده زیاد باشد ، مثلا درجلسات سخنرانی‌های بزرگ ازروش قفل کردن دستها استفاده می‌نمایم ولی اگر فقط چند نفرباشند ، آزمایش انفرادی بکار میبردم .

درآزمایش انفرادی، برای تهیج وتشویق سایرین وبرای اینکه «خوابرو» ثانیه به ثانیه آمادگی بیشتری پیدا کند از یك روش ترکیبی استفاده میکنم . بدین معنی که از یك روش

ساده که همه میتوانند انجام دهند شروع میکنم تابه یك تلقین سخت‌تر برسم ، بـاین‌دلیل که «خوابرو» تلقین ساده را بزودی قبول میکند ودرنتیجه به‌ترتیب که تلقینات سخت‌تر وسنگین میشوند سوژه همه تلقینات‌را یکی پس ازدیگری قبول خواهدکرد . ولی اگر از همان‌مرتبه اول باخوابرو یك آزمایش سنگین شود امکان موفقیت کمتر خواهد بود . بهرحال من‌دونوع آزمایش خود را تحت عنوان آزمایش انفرادی و آزمایش دسته جمعی تعریف میکنم .

۱ـ آزمایش انفرادی : اگر بخواهم از یکنفر آزمایش‌کنم ، نخست به‌خوابرو میگویم که مستقیم بهایستد ، وباومیگویم که ازشما چهار یا پنج‌آزمایش‌خواهم کرد وآزمایشها را به‌ترتیب زیر شروع میکنم .

آزمایش اول ـ شل بودن دستها : به‌خـوابرو میگویم ، اراده‌کن که هـردو دستهایت‌دردو طرف شل وآویزان باشد، بعد بادو انگشت لبه آستین‌های‌کت وبانوك‌دوانگشت سبابه را میگیرم وبالا میآورم ورها میکنم، ومیبینم که آیا سوژه توانسته است دستهایش راشل وواتهاده رهاکند یاخیر؟ اگر نتوانسته بود برایش توضیح بیشتری میدهم تامقصود مرابفهمد واگر توانسته بود آزمایش دوم راکه یك پله ازآزمایش اولی سخت‌تر است شروع میکنم.

شکل۱۰۷ـ تصویرآزمایش (۲) پس از رها کردن انگشت دست
آزمایش شونده بایستی شل وآزاد پائین بیفتد

آزمایش دوم ـ کف دست روی کف دست :

درآزمایش دوم هردوکف دست‌خود را درمقابل خوابرو باز میکنم وباو میگویم کههر

دو کف دست خود را روی کف دست من قرار دهد وحالا اراده کند که دستهایش روی دستهای من شل ووانهاده باشد ، بعد بطورناگهانی دستهای خود را پائین میآورم اگر دستهای سوژه شل و بی‌اراده بود آزمایش سوم را شروع میکنم که یك‌پله از آزمایش دوم مشکل‌تر است . شکل ۱۰۷

آزمایش سوم ـ شل بودن یکدست

این آزمایش از آزمایش دوم کمی مشکل‌تر است زیرا اولا فقط بـاید یکدستش را از حالت کنترل خارج کند وثانیاً باشمارش عمل انجام میشود بدینترتیب که مانند شکل ۱۰۸ با دست راست‌خود انگشت سبابه خوابرو را گرفته وبالا میآورم وباو میگویم اراده کند که‌دستش شل ووانهاده باشد ومن تاعدد هفت میشمارم ودستش را رها میکنم دستش خودش بـاید بیفتد ولی ضمن شماره درعدد ۴ یا ۵ انگشتش‌را رها میکنم ، اگر دست خوابرو شل وبی‌اراده‌رها شد ، به‌آزمایش چهارم میپردازم .

شکل ۱۰۸ـ آزمایش کفدست روی کف دست

آزمایش چهارم ـ جذب از عقب : بەسوژه میگویم شمـا استعداد خوبی برای

هیپنوتیزم شدن داری، حالا میخواهم شما را ازعقب مانند آهن ربا جذب کنم ، ولی شرطش اینست که مقاومت نکنی ودستور مراهم ارادی اجرا نکنی ، بلکه کاملا بیطرف باشی وهروقت احساس کردی که ازعقب کشیده وجذب میشوی مقاومت نکن .

سپس درپشت سوژه قرار میگیرم وباهردو دست خود پاس میدهم واز عدد یك تـاهفت میشمارم تـاسوژه بعقب کشیده شود واگر بسرعت وسریع جذب شد فوراً ایشان را هیپنوتیزم مینمایم، ولی اگر کمی طول کشیده وجذب خوب‌انجام نشد وآزمایش پنجم را برای‌اطمینان خاطر انجام میدهم .

شکل ۱۰۹- تصویر دستهای قفل شده

آزمایش پنجم. قفل کردن دست سوژه ـ در این آزمایش بانگاه بچشمان سوژه‌وتلقین وشمارش تاعدد سیزده‌اراده میکنم که دستهای سوژه قفل شود، واگر دستهامحکم درهم قفل شدند سوژه حساس بوده وفوراً ایشان را درفاصله ۲ تاپنج دقیقه هیپنوتیزم‌مینمایم. شکل۱۰۹

به‌خوابرو میتوان گفت که دستهای خود را روی سر بگذارد ، یابالای سر نگاه داردویا بحالت قفل در روبروی خود نگاهدارد .

برتری این روش ترکیبی اینست که ثانیه به‌ثـانیه سوژه فکرش متمرکزتر وآماده‌تر میشود وبعلاوه سایر تماشاچیان‌راغب میشوندکه آزمایش‌شوند واظهار میدارندکه ماهم‌قادریم ومیتوانیم دستهای خود را شل نگهداریم .

من (نگارنده) به‌تجربه دیده‌ام‌که بسیاری از اشخـاص با آنکـه میل داشته‌اند وسعی کرده‌اندکه دستهای خودرا شل و وانهاده درطرفین آویزان‌کنند ولی نتوانسته‌اند .ودرهمین موقع چند نفر دیگر داوطلب شده وگفته‌اند اینکه‌کاری ندارد ، من‌میتوانم دستهـایم را شل وآویزان نگاه دارم ، البته دربین آنها بازهم‌کسانی بوده‌اندکه نتوانسته‌اند دستهای خود را شل و آویزان نگاه دارند ، ایندسته از اشخاص دچار مکانیسم‌های دفاعی منفی هستند و از طریق عکس عملیات میتوان آنها را بزودی وبسهولت هیپنوتیزم نمود .

۲ـ آزمایش دسته جمعی : اگر قرار باشد درسالن بزرگی برای عده زیادی درباره هیپنوتیزم سخنرانی کنم وعملا هم نشان بدهم، وقت خود را دوقسمت میکنم ، درقسمت

شکل۱۱۰-«کابوك» درحال‌سخنرانی‌درباره هیپنوتیزم

اول درباره پیدایش وماهیت وفواید هیپنوتیزم صحبت میکنم ودر قسمت دوم میگویم : حالا میخواهم قدرت تولید هیپنوتیزم را آزمایش‌کنم خواهش میکنم چند نفر داوطلب بروی سن تشریف‌بیاورند . سپس داوطلبین‌را دریك یادویاسه صف نگاهداشته وازطریق قفل نمودن‌دستها خوابروهای حساس را انتخاب وهیپنوتیزم مینمایم ، اکثراً حداقل ۴ تا ۶ وبرخی اوقات۸ نفر را باهم خواب‌کرده‌ام و بهریك دستور انجام کاری را داده‌ام‌که برای تماشاچیان خیلی جالب بوده است. تصویر۱۰۹ آزمایش قفل‌کردن دستها را نشان میدهد .

مبحث سوم

چه‌کسانی بیشتر وبهتر هیپنو تیزم میشوند ؟

درباره اینکه چه‌کسانی بهتر هیپنوتیزم میشوند عقاید مختلفی بین مردم وجود دارد برخی معتقدندکه زنها بیشتر وبهتر از مردها هیپنوتیزم میشوند ، برخی معتقد هستند که کسانیکه اراده‌ای ضعیف دارند بهتر هیپنوتیزم میشوند ، بعضی معتقد هستند که لاغرها بهتر از چاقها هیپنوتیزم میشوند ، برخی معتقد هستند که اشخاص ورزشکار هیپنوتیزم نمیشوند وبرخی‌ها سن را عامل مؤثر میدانند .

حالا اجازه بفرمائید به‌بینیم دانشمندان هیپنوتیزم دراین خصوص چه عقایدی دارند .

۱ـ تأثیر سن در هیپنوتیزم شدن ـ «آندره ام ـ ویتزنهافر» در کتاب ارزنده خود بنام هیپنوتیزم و مسئله تلقین پذیری مینویسد : عقیده عموم دانشمندان هیپنوتیزم براینست که نوجوانان بهتر از اشخاص مسن هیپنوتیزم میشوند . «براموِل»۲ یکی از بزرگترین متخصص هیپنوتیزم امریکائی با این عقیده موافق است . بیشتر محققین جدید هیپنوتیزم نیز معتقدند که نوجوانان بخصوص حداکثر تا سن هجده سالگی استعداد و آمادگی بیشتری برای هیپنوتیزم شدن دارند . «دی‌مرت» و «کوهن» از طریق آزمایش ۱۲ تصور گرما نیز بهمین نتیجه رسیده‌اند سایر دانشمندان هیپنوتیزم نظیر : «گیلبرت»، «رز»، «جیراوئد»، «پاپف»، «شیرمن»، «بی‌نت» و «جودی» نیز معتقدند که نوجوانان بهتر از بزرگسالان هیپنوتیزم میشوند . تنها کسیکه مخالف با این عقیده است «هول» میباشد که معتقد است استعداد هیپنوتیزم شدن نوجوانان با سایرین اختلاف چندانی ندارد . «هال» و «کافین» باین نتیجه رسیده‌اند که حداکثر استعداد برای هیپنوتیزم شدن از سن هفت یا نه سالگی شروع شده و تا سن بیست سالگی ادامه مییابد ، و از سن بیست سالگی ببعد بتدریج تعداد اشخاص مستعد هیپنوتیزم شدن کمتر میشود .

من نیز در عمل و تجربه باین نتیجه رسیده‌ام که نوجوانان بخصوص سن ۱۶ تا ۱۸ استعداد بیشتری برای هیپنوتیزم شدن دارند و علت آنرا عدم اشتغال فکری نوجوانان و تمرکز فکری بیشتر آنها میدانم .

۲ـ تأثیر جنسیت در هیپنوتیزم شدن : در بین عموم مردم و عموم هیپنوتیست کنندگان عقیده براینست که زنها بیشتر و بهتر و زودتر از مردان هیپنوتیزم میشوند .

«اوتیز ـ ام ـ ا» در کتاب «بررسی هیپنوتیزم روی نوجوانان» باین نتیجه رسیده است که دختران نوجوان بهتر و بیشتر هیپنوتیزم میشوند ولی این اختلاف بسیار جزئی است .

«[illegible]» از طریق آزمایش [illegible] بر روی ۱۲۰۰ نفر باین نتیجه رسید که خانمها کمی بیش از آقایان استعداد هیپنوتیزم شدن دارند . چند نفر از محققین دیگر نظیر «اینکوارسون» و «لیندبرگ» ، «براون» ، «کامرون» ، «دکروکی» و «ویچ» نیز پس از آزمایش و تحقیقات زیاد بهمین نتیجه رسیده‌اند که زنها بهتر از مردها هیپنوتیزم میشوند .

«اولینک» و «ماری گروز» در آزمایشات علمی خود نتیجه گرفتند که بین خانمها و نوجوانان از نظر استعداد هیپنوتیزم شدن فرقی وجود ندارد .

ولی تحقیقات علمی و دقیقتر بعدی نشان داد که نوجوانان دختر بیش از نوجوانان پسر استعداد هیپنوتیزم شدن دارند .

ولی [illegible] گزارش داده است که بین پسران و دختران بحد بلوغ رسیده از نقطه نظر استعداد هیپنوتیزم شدن [illegible] اختلافی پیدا نکرده .

[illegible] معتقدند که استعداد هیپنوتیزم شدن مربوط به حساس بودن است و چون خانمها حساس‌تر از آقایان هستند ، لذا استعداد خانمها برای هیپنوتیزم شدن بیشتر است .

۲ـ اسامی دانشمندانیکه در این چند صفحه ذکر شده همراه با تألیفاتشان درباره هیپنوتیزم در صفحه جداگانه‌ای در آخر همین بخش آورده شده است .

این عقیده بوسیله دانشمندانی نظیر فریدلندر و سادیین ، بـراون ، لادج و سی‌پـور تأیید شده است .

پایف ومنز رمعتقد هستند که بین زن ومرد از نقطه نظر استعداد هیپنوتیزم شدن فرقی نیست.

عقیده نگارنده: خوانندگان محترم دلشان میخواهد که عقیده مرا هم در این خصوص بدانند. باید عرض کنم اززمانیکه من بکارمطالعه هیپنوتیزم مشغول هستم، هیچگاه بشکل علمی تحقیقاتی انجام نداده‌ام، یعنی هیچوقت نتوانسته‌ام لااقل صد نفر زن و صدنفر مرد که درحدود یك سن معین باشند جمع‌آوری نمایم وآنها را بایك میزان وملاك آزمایش نمایم واما در عمل چون من با آقایان بیشتر تماس داشته‌ام و هرچه هیپنوتیزم کرده‌ام بیشتر آقایـان بوده‌اند لذا آنچه راکه من درعمل ودرتجربه محیط خود دیده‌ام این‌است که آقایان استعدادبهتروبیشتری از خانمها برای هیپنوتیزم شدن دارند ودلیل آن دوچیز است :

اول : اینکه ، من خیلی بیشتر با آقایان تماس داشته‌ام ، زیرا چندین سال که معلم دبیرستان شبانه‌پسران بودم . فقط روی‌پسرها آزمایش‌میکردم ، آنهم نه بطریق علمی‌صحیح.

دوم : اینکه ، دخترها درحضور جمع و افراد خانواده خود ناخودآگاه میترسیده‌اند هیپنوتیزم شوند، زیرا میترسیده‌اند که شاید مبادا حرفی بزنند ویااسراری از درون خود را فاش کنند، زیرا عقیده عمومی‌براینست که هرکس‌هیپنوتیزم شود، هرچه بپرسند جواب‌خواهد داد ، درحالیکه اینطور نیست ، یعنی خواب شونده بهمه سئوالات پاسخ نخواهد داد .

گرچه من درعمل دیده‌ام که آقایان بیشتروبهتر هیپنوتیزم میشوند ولی معتقدم که اگر یك آزمایش صحیح و دقیق علمی بنمایم اختلاف کوچکی بین خانمها و آقایان از نقطه نظر استعداد هیپنوتیزم شدن خواهد بود .

پسر خواهر زنم هیپنو تیزم شد ولی دخترش هیپنو تیزم نشد : در منزل خواهر زنم دعوت داشتم ، عده زیادی بطور خـانوادگی دورهم جمع بودیم، قرار شد بعنوان تفریح قدرت تولید خواب هیپنوتیزم را آزمایش‌کنیم ، خواهر زن من یك‌دخترهفده ساله‌بنام پروین ویك پسر۱۵ ساله بنام پرتوداشت . من‌اول پرتورا هیپنوتیزم نمودم‌بسهولت هیپنوتیزم شد، درخواب هیپنوتیزم عملیات زیادی انجام‌داد ، وبعداز ایشان خواهرش‌پروین خودش بااعتقاد وایمان‌راسخ داوطلب‌شدکه هیپنوتیزم‌شود ، هرچه اصرارکردم‌که من خسته‌ام سودی نبخشید البته این پروین دختر بسیار شلوغ وپرسر وصدا ونترسی بود . من شروع به آزمایش‌کردم دیدم سوژه خوبی نیست، منصرف شدم ، ولی بازهم اصرارکردکه حتماً بـاید مرا هیپنوتیزم‌کنی، بااینکه خودش باطناً مایل بود وهمه‌گونه همکاری لازم را هم میکرد، با وجود تلاشی‌که‌کردم هیپنوتیزم نشد ، تماشاچیان‌گفتندکه آقای کابوك خسته شده است ولش کن ولی بازهم اصرار داشت ومیگفت ترا خدا مرا هیپنوتیزم‌کن، ولی من هرچه‌تلاش‌کردم وخودش هم هرچه‌کوشش‌کرد بخواب نرفت‌که نرفت .

نتیجه : بطورکلی نتیجه بدست آمده از تحقیقات و آزمـایشات دانشمندان بزرگ هیپنوتیزم جهان این بوده‌که دخترها وزنها استعداد بیشتری برای هیپنوتیزم شدن دارند .

تأثیر هوش درهیپنو تیزم‌شدن : آنهائیکه‌درمورد هیپنوتیزم مطالعاتی‌ندارند بنـابر تصورات شخصی خودشان میگویند که اشخاص‌کم هوش و بی‌اراده خیلی زود هیپنوتیزم میشوند واشخاص‌باهوش بااراده وقوی هیپنوتیزم نمیشوند، ولی آزمایشات وتحقیقات‌درباره هیپنوتیزم درست خلاف این موضوع را اثبات میکند .

بطور کلی ماهنگام هیپنوتیزم‌کردن باسه‌دسته ازاشخاص روبرو هستیم، یکدسته‌اشخاص سالم‌که دارای هوش متوسطی هستند و یکدسته بیماران روانی یا کسانیکه دچار ناراحتیهای عصبی هستند ویکدسته اشخاص کودن وکم هوش، که هریك ازاین سه‌دسته در درجات‌متفاوتی از هوش هستند .

اشخاص خیلی کودن و کم‌هوش‌را نمیتوان هیپنوتیزم‌کرد ، اشخاصی‌که دارای‌اختلالات عصبی‌هستند هنگام هیپنوتیزم باید ازساز وکارهای دفاعی آنها استفاده‌کرد وآنهاراهیپنوتیزم نمود که درمبحث هیپنوتیزم معالجی بطور مفصل در این بـاره بحث خواهیم‌کرد . ولی همه دانشمندان هیپنوتیزم عقیده دارند که کسانیکه سالم و با هوش هستند اگر خودشان مـایل باشند بخوبی هیپنوتیزم خواهند شد .

دراین‌خصوص دکتر «وان‌پلت» درکتاب(اسرارهیپنوتیزم) مینویسد : کسانیکه‌میگویند من هیپنوتیزم نمیشوم، معنی‌اش اینست‌که میگویند من‌آدم احمق و کودنی‌هستم».

اشخاصیکه افکارعمومی، آنهارا بااراده میدانند ، ایندسته نیزیا واقعاً وباطناً میخواهند هیپنوتیزم بشوند ویااینکه نمیخواهند، اگر کسی‌نخواهدکه هیپنوتیزم بشود هیچ‌هیپنوتیزوری بەزور او را هیپنوتیزم نخواهدکرد و او هم هیپنوتیزم نخواهد شد ، مگر بدو شرط : یکی اینکه جزو ۲۰تا۳۰درصد اشخاصی‌باشندکه استعداد هیپنوتیزم شدنشان بطورغریزی وفطری زیاد است و دیگر اینکه چندین مرتبه هیپنوتیزم شده باشندکه در این دوصورت امکان دارد بتوان آنها را برخلاف میل درونیشان هیپنوتیزم‌کرد، والبته بازهم شرط هیپنوتیزم شدنشان اینست که لااقل حاضر بهمکاری‌های اولیه باشند . حتی اشخاص بسیار مستعد هم اگر واقعاً مایل نباشند هیپنوتیزم نخواهند شد .

دکتر «وان پلت» اساس هیپنوتیزم را تمرکز فکر میداند بنابراین معتقد است چون اشخاص احمق و کودن ودیوانگان یعنی بیماران شدید روانی یاروانپریشانهـا دارای تمرکز فکر نیستند هیپنوتیزم‌نخواهند شد ولی‌اشخاص سالم وباهوش‌که دارای حواس‌جمع ومتمرکز هستنداگرخودشان‌مایل‌باشند، هیپنوتیزم خواهند شد.

راه هیپنو تیزم‌نشدن

بنابراین راه فـرار از هیپنوتیزم شدن اینست که خوابرو هنگـام هیپنوتیزم شدن فکرش‌را بنقاط وجهات دیگری متوجه‌نماید . یعنی هنگامیکه هیپنوتیزم‌کننده مشغول‌عملیات است فکرش خارج از صحنه عمل باشد در اینصورت خوابرو فقط جسم بی‌روح وجـامدش در مقابل هیپنوتیزم‌کننده قرار دارد و«خوابگر» هم هیچگاه نمیتواند جسم «جامدی» را خواب نماید .

دکتر کولین بنت در کتاب «قدرت هیپنوتیزم» مینویسد ، کسانی هیپنوتیزم میشوند که :
۱ـ سالم باشند .
۲ـ قدرت تخیل آنها اگر زیاد نیست لااقل متوسط باشد .
۳ـ اگر زیاد باهوش نیستند لااقل دارای هوش متوسطی باشند .
۴ـ دارای ارادهای قوی ونیرومند باشند .
۵ـ بیاراده ، احمق وکودن نباشند .
۶ـ خودشان علاقمند باشند که هیپنوتیزم بشوند .
۷ـ بههیپنوتیزم کننده اطمینان داشته باشند .
۸ـ دچار بیماریهای روانی شدید نباشند .
۹ـ افرادی که ازهیپنوتیزم میترسند ویا آنهائیکه اعصابشان ضعیف است ومبتلا به بیماریهای هیستری میباشند ، معمولا افراد خوبی برای آزمایشات هیپنوتیزمی و هیپنوتیزم نمایشی نمیباشند . البته این قبیل افراد را روانپزشکان متخصص درهیپنوتیزم بسهولت باستفاده از مکانیسمهای دفاعی آنها خواب کرده ومعالجهشان مینمایند .

اعتقاد یا عدم اعتقاد به هیپنوتیزم : دکتر بسرامول در کتاب «هیپنوتیزم تاریخچه ـ عمل وتئوری آن» مینویسد ، من بهکرات آزمایش کردهام که کسانیکه اعتقادزیادی بههیپنوتیزم داشتهاند ، ولی هیپنوتیزم نشدهاند ، ولی بسیاری ازکسانیکه عقیده به هیپنوتیزم نداشتند ودرحال مسخره کردن هیپنوتیزم بودند بسهولت وعمیق هیپنوتیزم شدهاند .

هیپنوتیزم شدن یکی از مخالفین هیپنوتیزم

من نیز یکروز در دانشکده زبان ارتش در اطاق استادان بودم یکی از استادان که لیسانسیه زبان بود میگفت هیپنوتیزم صحت ندارد هیپنوتیزم چیز مسخره ودروغی بیش نیست . این قبیل جملات را با تمسخر وپوزخند ادا میکرد . من باو گفتم آیا قلباً وباطناً حاضر هستی که من آزمایشی روی شما انجام دهم ؟ آن استاد زبان گفت ، بله ، من اول آزمایش کردم باو گفتم شما واقعاً اراده کنید که دستهایتان شل وآویزان باشد . آیا آنقدر اراده دارید وقادر هستید که خودتان اینکار را بکنید؟ آن استاد زبان دستهای خود را شل و وانهاده رها کرد . باچند آزمایش اولیه متوجه شدم که این آقای استادزبان استعداد خوبی برای هیپنوتیزم شدن دارد . ساعت زنگ تفریح وراحت باش بود ، همه استادان که شاید بین ۱۵ تا ۲۰ نفر بودند دراطاق استادان جمع وتماشا میکردند. وشاید اکثر آنهاهم که عملیات مرا ندیده وفقط شنیده بودند وشاید هم مخالف مشغول تماشا بودند.

در دل خیلی خوشحال شدم، وبا خود گفتم عجب تصادف جالبی .

بآن آقای استاد زبان گفتم : حالا بهچشمهای من نگاه کن من تا ۱۳ شماره میشمارم هروقت احساس کردید که چشمهایتان بسته میشود مقاومت نکنید ، بیش ازپنج دقیقه نکشید که آقای استاد زبان بخواب عمیق فرورفت و باو گفتم که مشغول خرویف باصدای بلند هستی،

تماشاچیان همه استاد ودانشمند بودند از خنده روده برشدند . عملیات زیادی گفتم انجام‌داد وچیزی‌که خیلی عجیب‌بود ، من چشمهای ایشان را بادستمال بستم‌که تماشاچیان تصورنکنند که می‌بیند وبعدمهره‌های شطرنجی راکه‌روی‌میزچیده وحاضر بود حرکت دادم‌وبه‌«خوابرو» گفتم هرحرکتی راکه من انجام میدهم شما هم‌عیناً همان عمل را انجام بدهید من‌سه‌حرکت باسرباز واسب وفیل انجام دادم وایشان هم‌همان سه‌حرکت را عیناً بعداز من انجام دادبااین آزمایش معلوم شدکه قدرت «تله‌پاتی» و «روشن‌بینی» خوبی هم دارد .

در پایـان‌کاغذ ومدادی بدست سوژه دادم و گفتم بنویس‌که من در خـواب هیپنوتیزم شطرنج بـازی‌کردم ، واین سه‌حرکت را انجام داد ، باوگفتم‌که نوشته خود را امضاءکند ساعت وتاریخ بازی را هم زیرنامه بنویسد .

وقتی ازخواب بیدار شد هیچ چیزبیاد نداشت منکر همه‌کارهـائی بودکه انجام داده بود ، وقتی نوشته‌اش را بدستش دادم، از تعجب چشمهایش گرد شده بود .

تماشاچیان‌مانند جادو شدگان ، باسکوت وخیرگی‌عجیب خود مرا تحسین میکردند برخی از تعجب کاملا سکوت کرده بودند .

حالا بعداز بیان این مقدمات به‌بحث درپیرامون هیپنوتیزم نمایشی میپردازیم.

اسامی کتب ودانشمندانی که دراین مبحث ذکر شده است

نام کتاب	نام مؤلف	شماره
Objective investigation of suggestibility	Reymert, and Kohn, H.A	۱
The Suggestibility of normal and mentally defective children	Sherman, J.C	۲
La Suggestibilité	Binet, A	۳
Recherches experimentales sur la suggestibilité	Guidi, G	۴
The suggestibility of children	Hurlock, E B	۵
Hypnosis and suggestibility an Experimental Appro.:h.	Hull, C	۶
Some conditions of suggestion and sugestibility	Coffin, T.E	۷
Hypnotism, its History, practice, and Theory.	Bramwell	۸
Reserches on The mental and physical development of school children.	Gilbert, J.A	۹
Social psychology	Rose, E.A،	۱۰
La suggestibilité chez des enfants d'école de sept a douze ans	Giroud, A.:	۱۱
Suggestibility and automaticism in school children.	Papov, E.P	۱۲

اسامی کتب ودانشمندانی که دراین مبحث ذکرشده است

شماره	نام‌مؤلف	نام‌کتاب
۱۳	Ingvarson and Lindberg	Experimental studies of suggestibility in mental disturbances
۱۴	Brown, W	individual and sex differences in suggestibility
۱۵	Cason, H	influence of imagery in a group situation
۱۶	Wegroki, H.J	The effect of prestige suggestibility on emotional attitudes
۱۷	Roach, J.H.L	Autosuggestion in extroverts and introverts.
۱۸	Aveling, F., and Hargreaves, H.L	Suggestibility with and without prestige in children.
۱۹	Eysenck, H.J.	Suggestibility aod hysteria
۲۰	Davis, L. W., and Husband, R.W	A study of hypnotic suceptibilty in relation to personality traits
۲۱	Friedlander, J. W., and Sarbin	The depth of hypnosis
۲۲	Lodge, J.H	The illusion of warm test for suggestibility

فصل دوم

هیپنو تیزم نمایشی

مقدمه:

منظور از انجــام هیپنوتیزم نمایشی ، در وضـع فعلی در ایران عبارت از معرفی علم هیپنوتیزم است بجوامع ایرانی، درمحافل و مجالس، ولی ازآن نبایـتی بعنوان شعبده‌بازی استفاده شود وپس ازشناخته شدن وشایع شدن این علم بایستی هیپنوتیزم‌های نمایشی هم قطع شوند.

مبحث اول

هیپنو تیزم دسته جمعی

برای درك بهتراین مبحث من تعدادی ازآزمایشات عملی خودرا بیان میکنم. زیرا با تعریف آزمایش وعمل انجام شده بهتر میتوان مطالب را فرا گرفت.

هیپنو تیزم در دفتر مجله تهرانمصور

ازطرف سردبیرمجله تهرانمصور دعوتی ازمن شد، که من درآنجا یکنفررا هیپنوتیزم نمایم سردبیر مجله آقــای رجائی میگفت سال گذشته آقای....راکه معروف به‌متخصص در هیپنوتیزم است باینجــا دعوت‌کردیم‌که رپرتاژی درباره هیپنوتیزم تهیه نمائیم ، ولی ایشان خودشان یکنفر را همراه آورده بودند و میخواستند «مدیوم» خودشان را هیپنوتیزم نمایند ولی اگر شما بتوانید یکنفر از اعضاء مجله را که ما خودمان میشناسیم هیپنوتیزم نمائید بهتر است .

من‌گفتم اشکالی ندارد آزمایش میکنیم، درآن جلسه من بجای یکنفر پنج نفررا باهم هیپنوتیزم نمودم‌که موجب بهت وحیرت همه‌کارکنان مجله شده بود و شما عیناً همان رپرتاژ را باعکس وتفصیلات که درشماره۱۱۷۵ دوشنبه‌دهم فروردین‌ماه سال۱۳۴۳مجله تهرانمصور درج شده دراینجا می‌بیند. این رپرتاژ درچهار صفحه مجله تهرانمصور درج شده‌که داستان مهیج آن عیناً دراینجا نقل میشود.

صفحه ۲ مجله تهرانمصور شماره ۱۱۷۵ دوشنبه دهم فروردین ۱۳۴۳

کابوك ، هیپنو تیزور جوان ایرانی اعلام کرد :

من قادرم نصف اهالی پایتخت را خواب کنم!

تماشاچیان تلویزیون بسرعت خواب میشوند

هفته قبل جوان هیپنوتیزوری بنام «کابوك » در دفتر مجله تهرانمصور آنچه را کارکنـان تهرانمصور در کتابها راجع به عجائب هیپنوتیزم خوانده بودند ، عملا بمعرض نمایش گذاشت.

« کابوك » هیپنوتیزور جوان که مطـالعات وسیعی در روانشناسی و روانکاوی دارد، میگوید «هنوز کسانی در ایران هستند که هیپنوتیزم را بعنوان علم خاصی قبول ندارند وحتی آنرا یکنوع شعبده و حقه‌بازی تصورمیکنند باینجهت برای روشن شدن ذهن این افراد من حاضرم درمحافل ومجالس محققین بزرگ حاضرشوم ودرمقابل چشم آنها هر کس را که تعیین کنند با طریقه علمی هیپنوتیزم نمایم.

اراده وچشمهائیکه کارگران حروفچینی را خواب کرد:

عمل هیپنوتیزم کردن افراد داوطلب، ساعت ۵/۵ بعدازظهر روز دوشنبه دهم‌فروردین ۱۳۴۳ انجام شد. عده‌ای ازکارگران حروفچینی چاپخانه که حاضر بودند خواب شوند در دفتر مجله جمع شدند

اکثر نویسندگان و خبرنگاران وعکاس مجله نیز حضور داشتند دراین موقع «کابوک» از جای خود بلند شد و روبروی‌کارگران داوطلب ایستاده ابتدا غالب‌کارگران وکارکنان که ناظر صحنه بودند میخندیدند و زیرگوشی باهم نجوا میکردند، ولی ناگهان نگاه سنگین‌و آرام «کابوک» درمدتی‌کمتر ازسی ثانیه سکوت عمیقی را بین آنها برقرارکرد وهمه نگاهها بسوی مردی‌که میخواست با نیروی اراده و دیدگان نافذ خود آنان را خواب کند متوجه گشت .

۱ این صحبتها بطرز عجیبی درگوشها طنین میانداخت.

« کابوک » وقتی بدینوسیله همگی را تسخیر و متوجه خودکرد ، آرام ، آرام شروع بصحبت نمود.

«منظور از اجتماع آقایان دراینجا اینست‌که اعجاز هیپنوتیزم‌را ببینند ومن حالاآن را به‌یکایك شما نشان خواهم داد» سپس بعد ازمکث‌کوتاهی اضافه‌کرد:

«ولی قبلاً باید بطور اختصار عرض کنم‌که اکثر اشخاص‌بلکه همه‌را میتوان هیپنوتیزم کرد منتها بااین تفاوت‌که برخی ازافراد درمدت ده دقیقه وبرخی درمدت یکساعت وعده‌ای هم ممکن است در چند جلسه بخواب بروند ، و حالا برای اینکه ما بتوانیم نتیجه عملی بگیریم من بایك آزمایش‌کوچك چند نفرراکه استعداد بیشتری دارند انتخاب میکنم. البته نبایستی فراموش‌کنیدکه معمولاکسانی بخواب میروندکه مثل یك‌فرد معمولی، تندرست وسالم باشند، دراین موقع «کابوک» سکوت‌کرد وچند ثانیه نگاه‌ثابت خودرا به‌روی یکایك‌کارگران دوخت.

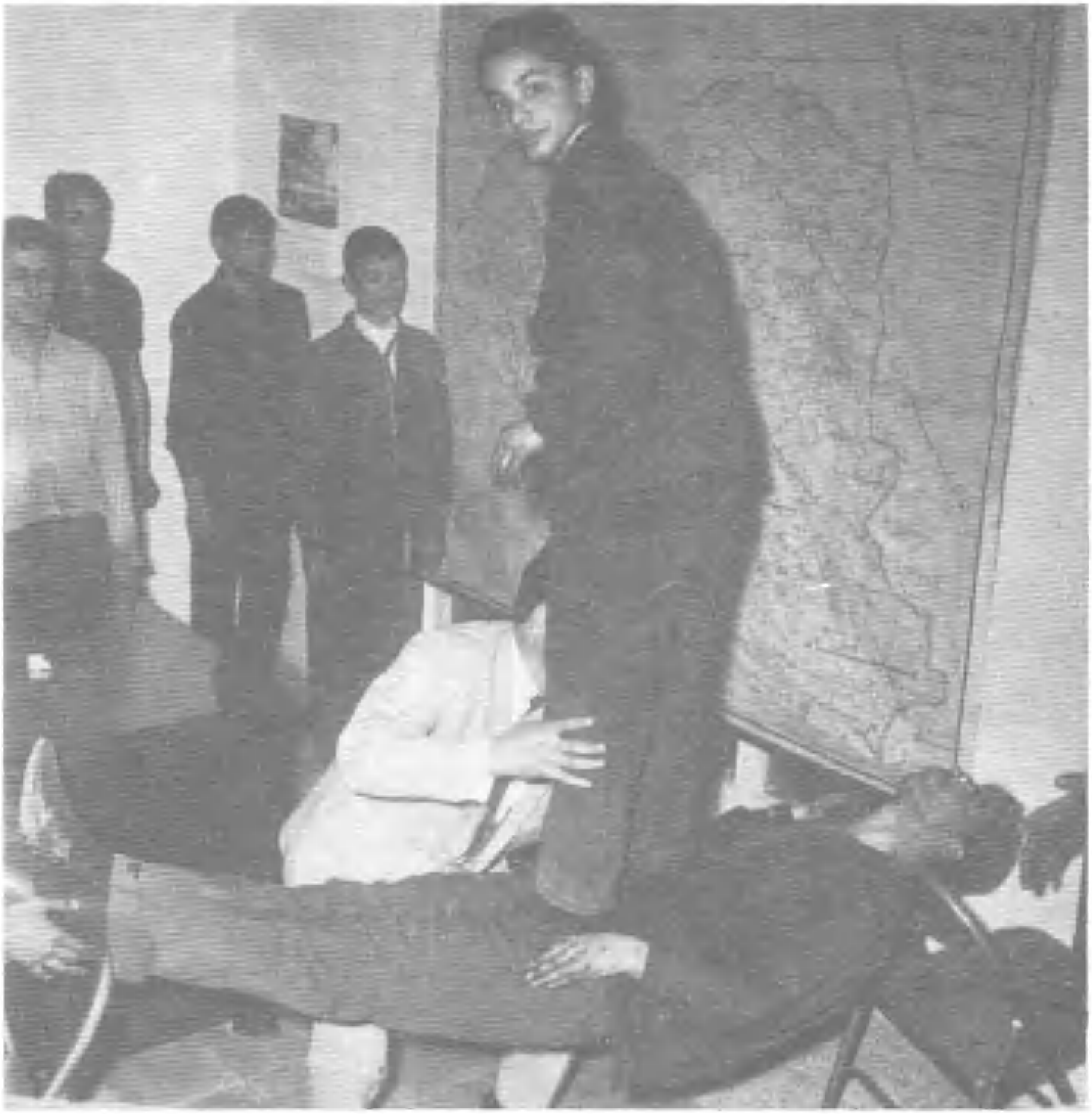
انگشتها درهم قفل میشوند:

آنگاه بالحن نافذی‌گفت:

«آقایان فقط بمن توجه داشته باشند شماکاملا آرام وخونسرد هستید، حالا بامن‌چند نفس عمیق، آرام و با تأنی بکشید.

«کابوک» پس‌ازگفتن این‌عبارت شروع‌بکشیدن نفس عمیق‌کرد وهمه‌کسانیکه دربرابر او صف‌کشیده بودند باهم نفس عمیق میکشیدند و دستها را باهم بالا وپائین میبردند. در این موقع با اشاره «کابوک» همگی آرام ایستادند.

«حالا دستهایتان را قفل‌کنید» وبالای سرتان نگاه دارید و به‌چشمهای من نگاه‌کنید» «کابوک» پس ازچند ثانیه‌گفت «۱۳» و بعد اضافه‌کرد «من سیزده شماره میشمارم و پس‌ازآن دستهای‌شما درهم قفل میشود ودیگر قادرنخواهید بود دستهایتان‌را بازکنید» حالا به‌چشمهای من نگاه‌کنید... یك... دو... سه... تاآخر.



شکل ۱۱۱- پشت‌گردن و پشت‌پاهای خوابرو روی دستهای دوصندلی مانند پل‌قرارگرفته و یك نفر روی شکم‌او ایستاده‌است

بعدازآنکه عدد «۱۳» ازمیان لبانش بیرون آمد ساکت شد و سپس پس از چند ثانیه ادامه داد :

«حالا دستهای شما قفل شده است و دیگر نمیتوانید آنها بازکنید در این هنگام‌کار- گران شروع بباز کردن دستهایشان نمودند چند نفر فوراً دستهایشان ازهم بازشد و چند تن باکمی تأنی و تأخیر دستهایشان را بازکردند ، ولی پنج نفر ازکارگران دستهایشان بکلی قفل ماند. این پنج‌نفر ازکارگران عبارت بودند از:

۱- ایرج خدابنده‌لو- ۲- تقی‌پیری- ۳- داود بهرامی- ۴- میرمالك- ۵- جمشید افغان.

شکل ۱۱۲

این اشخاص هرچه کوشیدند چنگالهایشان را ازهم بیرون آورند میسر نگردید. همه دربهت وحیرت عجیبی فرورفته بودند. چندنفری که خنده ابهام برلبانشان نقش بسته بود نگاه کابوك آرامشان کرد.

درآغاز کار چند نفر ازحاضرین خنده تمسخر آمیزی بر لب داشتند ولی پس ازاینکه کابوك پنج نفر از کارگران را درحال ایستاده خواب کرد خنده‌هایشان تبدیل به‌تحسین و تعجب گردید.

خوانندگان اطلاع دارند که هیپنوتیزورها اغلب اشخاص‌را بطور جداگانه‌ویکنفری‌نه‌بطوردسته‌جمعی خواب میکننـد ، حتی یکـی از هیپنوتیزورهای ایتالیائی‌که اخیراً درتلویزیون نمایشی ترتیب داد فقط یکنفررا خواب کرد، ولی کابوك هرپنج نفررا درحالت ایستاده ودرمدتی کمتر ازپنج دقیقه درخواب عمیقی‌فروبرد.

درتصویرهای این صفحات شما این‌پنج نفررا می‌بینیدکه بادستهای آویزان وچشمهای بسته وگردنهای‌کج و سرهای خم شده بخواب رفته‌اند در اینموقع همه بهم نگاه میکردند و ازاین ماجرا دچار بهت وحیرت شده‌بودند، اندکی بعد بااشاره‌کابوك، انگشتانیکه درهم‌قفل شده بودند، آهسته‌آهسته ازهم بازشدند.

دستها بالا میآیند:

آنگاه پس ازیك سکوت کوتاه ادامه داد:

«حالا دستهای راست شما پنج نفر بالا میآیـد دستهای شما سبك شده‌اند ، بالا میآیند بیشتر بالا میآیند»

دراین هنگام کابوك جلورفت ودستهایشان را باقوت بسمت پائین فشارداد، ولی دستها مانند فنربحالت اولیه بازگشت. سپس‌دوباره گفت: «حالامیتوانید دستهایتان‌را پائین‌بیاورید» خواب رفته‌ها دستهایشان را بآرامی پائین میآوردند.

آماده‌برای عمل جراحی:

کابوك بالحن مطمئنی‌گفت این پنج نفر اکنون درخواب سنگینی فرورفته‌اند وآماده

عمل جراحی میباشند وحالا اگر سوزنی درروی دست یابدنشان فرو کنید احساس‌درد نخواهند کرد، سپس روبطرف خوابرفتگان‌کرد وگفت: «حالا باید همه شماها بخندید» وچند مرتبه تکرارکردکه شما دارید می‌خندید، همه دارید می‌خندیدکم‌کم هرپنج نفر شروع بخندیدن کردند، اندکی بعد با اشاره‌کابوك خنده آنها قطع شد.

شکل ۱۱۳ـ «کابوك» مشغول سنگین کردن سوژه است

دهان خوابرفته بازمیشود

کابوك یکنفر ازپنج نفررا انتخاب نمود وگفت «بیا جلو... جلوتر... بازهم جلوتر...» آن یکنفرکه تقی‌پیری بود، باچشمهای بسته با قدمهای‌کوتاه ولرزان تا وسط اطاق

شکل ۱۱۴- تصویر دهان باز

آمد. آنگاه کابوك گفت: «حالا دهانت باز میشود ، بطوریکه دیگر نمیتوانی آنرا به بندی ، سپس رو بحاضرین نمود و گفت: «نه‌تنها خوداو نمیتواند دهانش‌را به‌بندد بلکه هیچیك‌ازشماها هم نمیتوانید به سادگی دهان وی را ببندید». دراینموقع یکی‌از کارگران نیرومند مجله جلو رفت و کف دستش را زیر چانه همکار خواب رفته خود قرارداد ودست چپ را هم روی سرش گذاشت و با فشار شدید کوشید دهان باز شده او را ببندد ، ولی نتوانست ، بناچارکناررفت و دراینموقع با اشاره کابوك دهان گشوده آرام آرام بسته‌شد.

نیروی جسمی خواب رفته چند برابر میشود:

کابوك گفت . « چندی پیش در انگلستان با یك نیرو سنج نیروی مردی را که با هیپنوتیزم بخواب رفته بود آزمایش‌کردند، و پس ازتلقین اینکه زور تو خیلی زیاد است ، نیروی بازوی شخص خواب رفته از ۴۵ پوند به ۱۳۵ پوند رسید»

خواب رفته چای مینوشد:

آنگاه یکی دیگر ازکارگران را وسط اطاق آورد و روی صندلی نشاند و گفت: «تو حالا مشغول نوشیدن‌چای هستی، چایت‌را بنوش‌که سرد نشود» دراین موقع ایرج خدابنده‌لو که خواب بود بادست چپ ازهوا قند برداشت وبادست راست استکان خالی را گرفت ومشغول نوشیدن چای شد.

حروفچینی در خواب:

بعد باو گفت: «حالا درکارگاه مشغول حروفچینی‌هستی ومشغول چیدن‌حروف هستی» خواب رفته مشغول حروف‌چینی شد.

خواب‌رفته خشك میشود:

کابوك سرخواب‌رفته راکمی فشارداد و گفت «حالا خواب‌شما تبدیل به‌خواب‌کاتالپسی میشود، یعنی‌کاملا خشك میشوی» در اینموقع اندام او راکه مثل چوب خشك شده بود روی دو صندلی قرار داد، بطوریکه مانند پلی در هوا معلق مانـد اینموضوع درحال بیداری هم برای هیچکس جز آکروباتیست‌ها امکان‌پذیر نیست، تصویر (۱۱۱ و ۱۱۲).

ولی عجیب‌تر آنکه‌کابوك بیکی ازکارگران تکلیف کرد، کفشهایش را بیرون آورد و روی شکم جوان خواب رفته بایستد.

این‌کا دربرابر دیدگان پراز اعجاب و تحسین حاضرین انجام شد، و اندکی بعد کارگر مزبور از روی اندام همکار خود پائین آمد.

شکل ۱۱۵ «کابوك» دست خواب رفته را بحالتی درآورده‌که هیچکس قادر به خم‌کردن آن نیست

صحبت‌کردن در خواب:

بعد «کابوك» یکی دیگر ازکارگران خواب رفته را بجلو کشید و باوگفت حالا شما به سئوالات من باید جواب بدهی.

خوب، حال شما خوبست؟

بله.

چه‌کسی شما را بیشتر ازهمه دوست دارد؟

مادرم،

مادرت الان کجا است؟

در خانه است.

چه میکند؟

مشغول جارو کردن است.

همه بیدار میشوند:

حالا دیگر موقع بیدارکردن خواب رفتگـان بود. کابوك موقع بیدار کردن خواب رفته‌ها اول تلقین میکرد که حالتان خوب است، دست و پایتان قوی است ، بعد از بیداری سرتان درد نخواهد گرفت خوابتان تمام شد. سپس با فوت کردن درچشمهای خواب‌رفته‌ها، یکایك ازخواب بیدار شدند.

شکل ۱۱۶ـ پنج نفر از کارگران چاپخانه که دربرابر چشمان نافذکابوك بخواب عمیقی فرو رفته‌اند تحت اراده او قرارگرفته‌اند

هیچکدام از ماجراهای گذشته چیزی بیاد نداشتند ومیگفتند مـا چیزی بیاد نداریم و نمیدانیم درچه حالی بودیم.

هیپنو تیزور جوان: مردی‌که در برابر دیدگان دهها نفر عده‌ای را بطور دسته جمعی وبااین مهارت خواب‌کرد. شعبان طاوسی نام دارد واسم مستعارش «کابوك» است، وی لیسانسیه قضائی است و مشغول مطالعه برای دکتری حقوق میباشد.

چهره سفید و چشمهای ثابتی دارد. از حرکات و رفتارش اعتماد بنفس نمودار است.

تشکیل کلاس هیپنو تیزم: «کابوك» میگوید من حاضرم هزاران‌نفرازهموطنان خود را باطریق عملی ازاینکار آگاه‌کنم واین فن را بآنها مخصوصاً به پزشکان، جراحان، استادان دانشگاه ونویسندگان مطبوعات بیاموزم. آنها دراین‌باره بمطالعه وتحقیق بپردازند وعلم هیپنوتیزم مانند اروپا وآمریکا درایران بیشتر توسعه پیدا کند.

از پشت تلویزیون: کابوك اظهار داشت‌که من‌میتوانم ازپشت‌تلویزیون تماشاچیان را که مایل باشند در معرض‌آزمایش قرار گیرند هیپنوتیزم نمایم، بعلاوه وی اظهار داشت علم هیپنوتیزم مانند علم پزشکی میتواند بسیاری از امراض را معالجه نماید.

رپرتاژی را که مجله تهران مصور درباره من تهیه‌کرده بود دراینجاخاتمه میپذیرد، ولی این رپرتاژ مربوط به ۹ سال‌پیش است یعنی مربوط به فروردین سال ۱۳۴۳ و الان‌که من مشغول‌نوشتن این‌سطور هستم سال۱۳۵۲میباشد. مطالعه وتجربه ومهارت من واطلاعات من نسبت به ۹سال پیش‌خیلی زیادترشده‌است واکنون ببینیم دراین‌رپرتاژ بالا چه‌نکاتی‌بود.

چطور دسته جمعی هیپنو تیزم کنیم؟ من پس‌ازاینکه پنج نفر از«خوابرو» های حساس را انتخاب‌کردم، بآنها گفتم که همه به چشمهای من نگاه‌کنید. با هردو دست شروع‌کردم بـه پاس دادن یعنی هر دو دستهای خود را در مقابل چشمهای همه‌آنها از بـالا بپائین حرکت میدادم وسپس شروع به تلقین کردم بآنها گفتم حالا من از شماره یك تا ۱۳ میشمارم. هرشماره‌ایکه میشمارم شما یکدرجه بخواب خواهید رفت، بآنها چند مرتبه تلقین کردم، کم‌کم چشمهایشان بسته شد وسپس خواب آنها را عمیق نمودم.

برای نمایش، دستورات زیادی میتوان دادکه سوژه درخـواب انجام دهـد. تعدادی از این دستورات را در هیپنوتیزم‌کردن فردی متذکر خواهم شد.

مبحث دوم

هیپنو تیزم کردن فردی

شما معمولا هنگام هیپنوتیزم کردن بایکنفر سروکار دارید و هیپنوتیزم کردن یکنفر نیز بسیار ساده‌تر از هیپنوتیزم دسته جمعی‌است شما پس‌ازآنکه«خوابرو» حساس را انتخاب کردید، وی را روی یك صندلی بنشانید. باو بگوئید که عضلات دست و پاهایش را شل‌کند. بهیچ چیز فکر نکند ، فقط به چشمهای شما خیره شود و پلك نزند .

پاس دادن ـ قبل‌از شروع هیپنوتیزم فردی باید بدانیدکه پاس دادن یعنی چه؟ پاس دادن عبارت از اینست‌که‌کف دستهای خود را مقابل صورت خوابرو از بالا بـه

پائین حرکت میدهید، حرکات دودست یا پاس دادن ممکن است باهر دو دست بطور موازی از بالا به پائین باشد ویا از پائین ببالا باشدکه برای بیدارکردن بکاربرود، یا ضربدر × باشدکه بازهم برای بیدارکردن بکار میرود ویا بطور دایره‌وارباشدکه معمولا برای سنگین کردن خواب بکار میبرند. حالاکه فهمیدید پاس‌دادن یعنی چه شروع بعمل میکنیم.

شکل ۱۱۷- درحال‌خواب‌کردن

حالا شما مقابل سوژه ایستاده‌اید... به چشمهای سوژه خیره شوید، وبـا هر دو دست شروع کنید به پاس دادن، وبه سوژه تلقین‌کنیدکه من تا عدد ۱۳ میشمارم و شما کم‌کم بـه خواب خواهید رفت هر شماره‌ایکه میشمارید چند مرتبه تلقین نمائید چشمهای شما خـواب آلود میشود، پلکهای شما سنگین میشود، شما بزودی بخواب سنگین و عمیقی فـرو خواهید رفت، مقاومت نکنید، راحت وآرام بخوابید.

کم‌کم سوژه بخواب خواهد رفت (شکل۱۱۷) وقتی سوژه بخواب رفت نـوبت سنگین کردن خواب سوژه فرامیرسد.

چطور خواب «سوژه» را سنگین‌کنیم ؟ وقتی درظاهرسوژه بخواب رفت، بند اول چهار انگشت خودرا روی پیشانی سوژه قرارمیدهیم وبنداول چهارانگشت دست‌چپ خودرا، پشت‌گردن درانتهای پیازه‌مغز میگذاریم، از۵ دقیقه تا ده دقیقه بهمین حال دستهای خودرا نگاه میداریم ودرضمن‌باصدای‌ملایم‌وآرام، گاه گاه تلقین‌میکنیم که«ثانیه‌به‌ثانیه‌خوابت سنگین‌ترمیشود» وسپس چهارانگشت دو دست خودرا در دوطرف گیجگاه «خوابرو» میگذارم وبادوشصت پشت ابروهای سوژه را چندین‌مرتبه باکمی‌فشاربطرف چشم ماساژمیدهیم. ازحالا ببعد هردستوری‌که به سوژه بدهیم‌که انجام دهد بهمان نسبت خوابش سنگین‌تر خواهد شد.

آزمایش خواب بودن سوژه: برای اینکه از خواب بودن سوژه مطمئن شویم، چندآزمایش ساده انجام میدهیم.

آزمایش اول - با دو شست تخم چشمهای سوژه را کمی فشار میدهیم چند ثانیه صبر میکنیم و سپس با شست پلك چشم «خوابرو» را باز مینمائیم، چنانچه سفیدی چشم دیده شود وسیاهی چشم بالاباشد معلوم‌است‌که سوژه خواب میباشد، ولی اگرسیاهی‌چشم دیده شود وروبروباشد، شبیه حالتی‌که درحال‌نگاه‌کردن به‌روبرومیباشد معلوم‌است‌که سوژه‌بیداراست.

آزمایش‌دوم-آزمایش دوم اینستکه‌به سوژه تلقین‌میکنیم که هم اکنون دست‌راستش سبك شده و بالا میآید، کم‌کم دست راستت سبك شده و بالا میآید، هیچ مقاومت نکن، حالا نوك انگشتانت تکان میخورند و دستت بلند میشود، بالا میآید و راست وکشیده قرارمیگیرد» چندین مرتبه این قبیل تلقینات را انجام میدهیم، و اگر دست سوژه کم‌کم حرکت‌کرد وبالا آمد، معلوم است که سوژه هیپنوتیزم میباشد.

ممکن است سوژه تظاهر بخوابیدن نماید و دست خود را عمداً بالا بیاورد دراینصورت از طرز بالا آمدن دست بخوبی میتوان فهمید که سوژه دست خود را با اراده بالا میآورد یا بی اراده اگر سوژه دست خود را فوراً بلند کرد وبسرعت شبیه حالت بیداری که دست خود را بالامیاوریم بالاآورد معلوم است‌که سوژه خواب نیست وبدروغ تظاهر بخوابیدن مینماید، ولی اگرآرام و ملایم وبحال بی‌اراده دست خودش بالاآمد، معلوم‌است‌که سوژه خواب‌است.

آزمایش سوم - چهره و قیافه وحالات و بخصوص لرزش مژه خواب رفته دلیل‌بر خواب بودن میتواند باشد، اگر مژه‌های خواب رفته نلرزد معمولا دلیل‌برخواب بودن‌است، ولی این حالت همیشه دلیل نیست اکثر اوقات دیده شده‌که سوژه در خواب بسیارعمیق است، ولی مژه‌های وی در حال لرزش میباشد دیگر از حالات خواب بودن ، گاهی ، باز شدن دهان وکمی بازبودن پلك چشمها میباشد.

آزمایش سنگین بودن خواب سوژه- برای درك سنگین‌بودن‌خواب سوژه نیز آزمایشاتی‌وجود دارد، به‌سوژه تلقین میکنیم که دستش‌را بالابیاورد وسپس‌تلقین‌میکنیم که‌حالا دستت مثل چوب سفت ومحکم است، دیگر قادر نیستی‌که دستت را پائین بیاوری، حالابه‌پشت دست سوژه فشار میدهیم، وآرنجش را خم میکنیم، اگر دست سوژه مانند حالات فنریت هنگام فشار دادن دوباره بالا آمد ویا اگر آرنجش سفت ومحکم بود، معلوم است که خواب سوژه سنگین است. وبخصوص اگر به سوژه تلقین‌کنیم که ایام هفته را فراموش نماید و یا اسم‌خود را فراموش کند، و «خوابرو» هم فراموش کند، معلوم است‌که خوابش سنگین میباشد.

بنابراین اگر بخواهیم خواب سوژه خیلی سنگین بشود، باید بـه «خوابرو» تلقین نمائیم کـه تمام عضلانش شل و ولکی بوده و اسم خود را فراموش کرده است اگـر عضلات دستها و پاهای سوژه کاملا شل و اسم خود را فراموش‌کرد باید بدانیم‌که خواب سوژه آنقدر سنگین است که آمادگی برای عمل جراحی دارد، اگر در این وضع آتش سیگاری هم بـه پشت دست «خواب رفته» بچسبانیم احساس سوزش نخواهدکرد.

مبحث سوم

حالتهای مختلف هیپنو تیزم واعمالیکه خوابرو انجام میدهد

خواب مصنوعی معمولا به سه‌حالت دیده میشود: ۱ـ لتارژی (یاموت‌کاذب) ۲ـ کاتالپسی (یا سفتی وخشکی تمام بدن) ۳ـ سمنامبول (یا در خوابگردی).

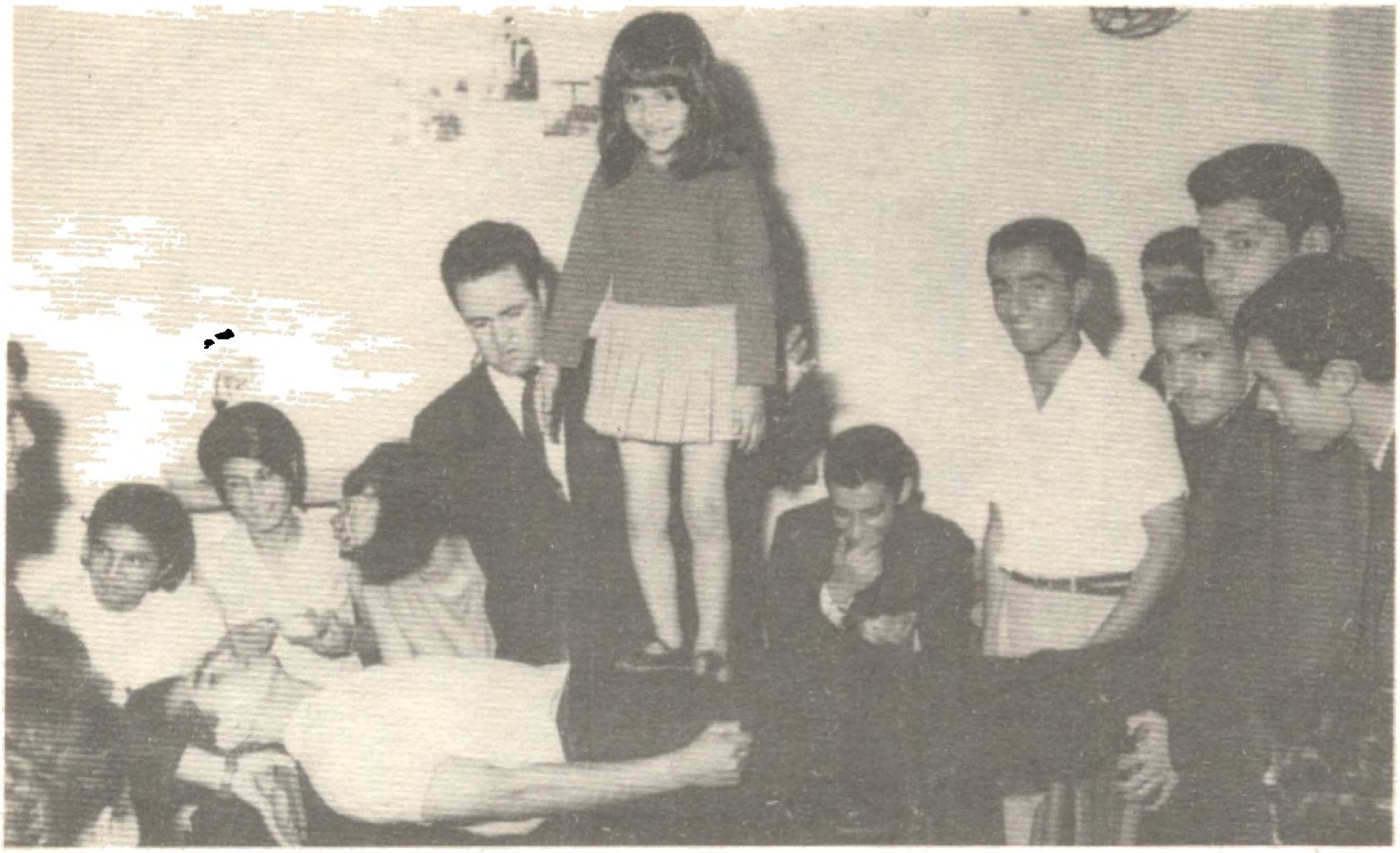
۱ـ حالت خواب لتارژی (یا موت کاذب): همانطور که از اسمش پیدا است خواب لتارژی شبیه مرگ است، ضربان قلب ونبض خیلی‌آرام است تنفس خفیف است، چهره سفید و رنگ پریده است، عضلات دست و پا کاملا شل و وانهاده میباشد، ایجاد این حالت برای رفع خستگی عصبی مفید است. گاهی سوژه خود بخود باین حالت در میآید، ولی هیپنوتیزور هم با چند تلقین میتواند سوژه را بحالت خواب لتارژی درآورد «عضلات دست و پای شما شل و وانهاده است قلب شما خیلی آرام وضعیف میزند، درحال‌استراحت‌کامل هستی خیلی آرام و ملایم تنفس میکنی خیلی عمیق وسنگین خوابیده‌ای».

با این تلقینات سوژه بحالت لتارژی در خواهدآمد، وبرای خارج‌کردن ازاین‌حالت دوباره تلقین مینمائیم که حال و وضعیتش عادی و طبیعی است قلبش منظم میزند، تنفس عادی است.

۲ـ حالت کاتالپسی (یا انجماد بدن) : دراین حالت، تمام‌عضلات دستها وپاهای سوژه سفت و محکم میشود، سرتا پای بدنش مانند چوبی خشك میگردد واگر دراین حالت سوژه را روی دو صندلی قرار دهند نه تنها خم نخواهد شد، بلکه قادر است وزن دو تا چهار نفر را تحمل‌کند، ولی من تاکنون وزن بیش‌از یکنفر را آزمایش نکرده‌ام. (شکل ۱۱۸)

گاهی سوژه خود بخود باین حالت در میآید ولی «خوابگر» هم میتواند «خوابرو» را باین حالت درآورد، باین ترتیب کمی پلکهای سوژه را بازمیکند، وبوی تلقین میکندکه تمام بدنت مانند چوب سفت ومحکم است. سوژه را بدوطریق میتوان نگاه داشت یکی‌کشیده و مستقیم روی زمین یا تخت خوابیده باشد و دیگر اینکه سوژه را ایستاده نگاه میداریم میگوئیم که دستهایش را مشت‌کرده وبه پهلو به چسباند، سر را کمی بالا نگاه دارد، وسپس تلقین میکنیم‌که عضلات دستها و پاهایش مثل چوب سفت و محکم میشود و آزمایش میکنیم، یعنی بعضلاتش دست میزنیم و دستش را از پهلویش جدا میکنیم، اگر سفت و محکم بود بکمك دو نفر سوژه را روی دوصندلی قرار میدهیم، بطوریکه‌نخاع مغزش روی دسته صندلی قرار نگیرد، یالااقل بالش‌کوچك یا چند لا دستمال روی دسته صندلی قرارمیدهیم. ولی‌اگر عضلات سوژه سفت نبود با دست بازوها وپشت وگردن وپاهای سوژه را لمس‌میکنیم و چندین مرتبه تلقین میکنیم که عضلاتش سفت و محکم شود، وسپس وی را روی دوصندلی‌قرارمیدهیم.

و پس از خاتمه نمایش تلقین مینمائیم‌که حالش‌کاملا طبیعی است، عضلاتش شل وعادی شده‌اند، قلبش منظم میزند، تمام وضعیتش‌کاملا عادی، طبیعی وسالم هستند.



شکل ۱۱۸- خواب رفته درحالت کاتالپسی میباشد

شکل ۱۱۹- خواب رفته درحالت کاتالپسی‌میباشد

۳ـ خواب سمنامبول (درخوابگردی) : برخی اشخاص خود بخود سمنامبول هستند یعنی شبها از رختخواب خود بلند میشوند حرکت میکنند، راه میروند وحتی کارهائی انجام میدهند و سپس بـرختخواب خود بـر گشته و دوباره دراز میکشند. در هیپنوتیزم هم حالت در خوابگردی را بطور مصنوعی و با تلقین میتوان ایجاد کرد، واکثر نمایش‌هیپنوتیزم دراین حالت اجرا میشود: بدین‌ترتیب که دستوراتی به «خوابرو» میگویند و درحال هیپنوز انجام میدهد، راه رفتن، رقصیدن، آوازخواندن، غذاخوردن، ورزش کردن‌و بسیاری‌ازکارهای دیگر که تعدادی در زیر بیان میشود.

۱ـ نوشیدن آب درحال هیپنوز: میتوان بسوژه تلقین‌نمود که هم‌اکنون خیلی تشنه است، و الان یك لیوان‌آب دردست دارد و مشغول خوردن میباشد، سوژه در حالیکه در دستش چیزی نیست تصور میکند که لیوان آب دردست دارد، آب را مینوشد و تشنگیش دفع میشود درتصویر شماره (۱۲۰) شما می بینیدکه سوژه درخیال نوشیدن آب است.

شکل۱۲۰ـ درحال آب خوردن

۲ـ خوردن غذا درحال هیپنوز: میتوان به سوژه تلقین نمودکه الان گرسنه و درحال خوردن چلوکباب است، سوژه بتصور اینکه سرسفره غذانشسته وقاشق وچنگال‌بدست دارد شروع بخوردن غذا خواهدکرد.

من در یکی ازکلاسهای دانشکده علوم دانشجوئی شهرستانی را خواب کردم ، ضمن اینکه خیلی‌کارها انجام داد باو گفتم اکنون وقت ناهار است و شما چه غـذائی دوست داری بخوری ؟ «خواب رفته» جواب داد آبگوشت . باو گفتم که هم اکنون یك کاسه آبگوشت در

مقابل شما است و مشغول خوردن هستی ، سوژه مثل حالتی که قاشق در دست دارد قاشق را درکاسه فرو میکرد و بدهان میگذاشت و بادست چپ هم چیز دیگری بدهان میگذاشت ازاو پرسیدم با دست چپ چه داری میخوری؟ جواب داد پیاز است.

۳ـ خوردن چای و بو کردن گل درحال‌هیپنوزـ بسوژه میتوان تلقین کرد که مشغول خوردن چای و یا بو کردن گل است. میتوان سئوال کرد که گلی را که بو میکنی چه گلی است و چه بوئی میدهد.

۴ـ ایجاد احساس سردی و گرمی درسوژهـ به‌خواب رفته میتوان تلقین کرد که اکنون هوا سرد است و برف میبارد، شما هم‌لباس کم درتن دارید وخیلی سردت‌است از سرما میلرزید ، رفتار سوژه‌ها دراین حالت متفاوت است بعضی‌ها دستهایشان را زیر بغل میبرند ، برخی‌ها نزدیك دهان برده و انگشتانشان را « ها » میکنند و بعضی‌ها دستهایشان را وسط پاهایشان قرار میدهند و برخی در چنین حالاتی خیلی طبیعی‌وعجیب میلرزند و این نشانه آنست که سوژه خیلی تلقین پذیر است وسرما را واقعاً حس‌میکند. همینطور میتوان بسوژه تلقین کرد که اطاق خیلی گرم‌است وشما از گرما خیس‌عرق‌شده‌ای حالات «خوابروها» درمقابل این تلقین نیز متفاوت است، بعضی‌ها کت و کفشهایشان را میکنند، و برخی عرقهای صورتشان‌را بادست یا بادستمال خشك میکنند. و برخی‌ها واقعاً عروق درچهره و بدنشان ظاهر میشود.

شکل ۱۲۱ـ خوابرفته‌ها ازسرما می‌لرزند

۵ـ خنداندن وگریاناندن « خوابرو » در حال هیپنو تیزم : من معمولا وقتی میخواهم به « خوابرو » تلقین کنم که درحال خندیدن است میگویم ، همه الان در این مجلس میخندند ، شما هم میخندید ، خنده «سوژه»ها متفاوت است بعضی‌ها لبخند میزنند و بعضی‌ها قاه قاه باصدای بلند میخندند، و این‌حالت‌ها همان حالاتی‌است که همیشه در بیداری دارند، یعنی هرطور که در زندگی عادی خود میخندند، درحال هیپنوز هم همانطور خواهند خندید

در این هنگام معمولا بعضی و شاید اکثر تماشاچیها تصور میکنند که سوژه بیداراست ،

ولی چند دقیقه بعد که می‌بینند اشکهای سوژه در حال گریه از چشمهایشان جاری میشود ، سکوت همه را فرا میگیرد و درحال تعجب بمیزان اعتقاد وباورشان افزوده میشود.

شکل ۱۳۲ـ خوابرفته‌ها مشغول نوشیدن چای وآب هستند

من دریکی از جلسات به‌پنج نفر که هیپنوتیزم کرده بودم تلقین کردم که همه شما در حال گریه کردن هستید. دونفر چنان باصدای بلندوتأثر زیاد و اشك فراوان گریه میکردند که همه را متأثر کردند، وقتی از ایندو نفر پرسیدم چرا اینطور گریه میکنید، یکی گفت من مادرم مرده است، ودیگری گفت من خانواده‌ام زیر آوار مانده‌اند. و این موضوع بتأثرزیاد تماشاچیان افزود.

۶ـ رقصیدن و خواندن درحال هیپنوز: میتوان به سوژه تلقین نمود که در حال هیپنوز برقصد ویا گریه کند. البته ایــن تلقین را «خوابرو» بدو شرط انجام خواهد داد، شرط اول اینکه رقصیدن یا آوازخواندن بلد باشد. شرط دوم اینکه خودش دراین حال واقعاً مایل باشد، درغیر اینصورت هر چه تلقین شود، سوژه انجام نخواهد داد. و دیده شده است که اگر سوژه از رقصیدن یــا خواندن بدش بیاید خطوط چهره‌اش در هم میرود و اخم میکند و اگر هیپنوتیزم‌کننده بیشتر اصرار وتلقین نماید سوژه با حال ناراحت و عصبانی از خواب بیدار خواهد شد. بایستی ابتداء از سوژه پرسید، آیــا رقص میداند و آیا مــایل است

شکل ۱۲۳- خوابرفته مشغول کشیدن سیگار است

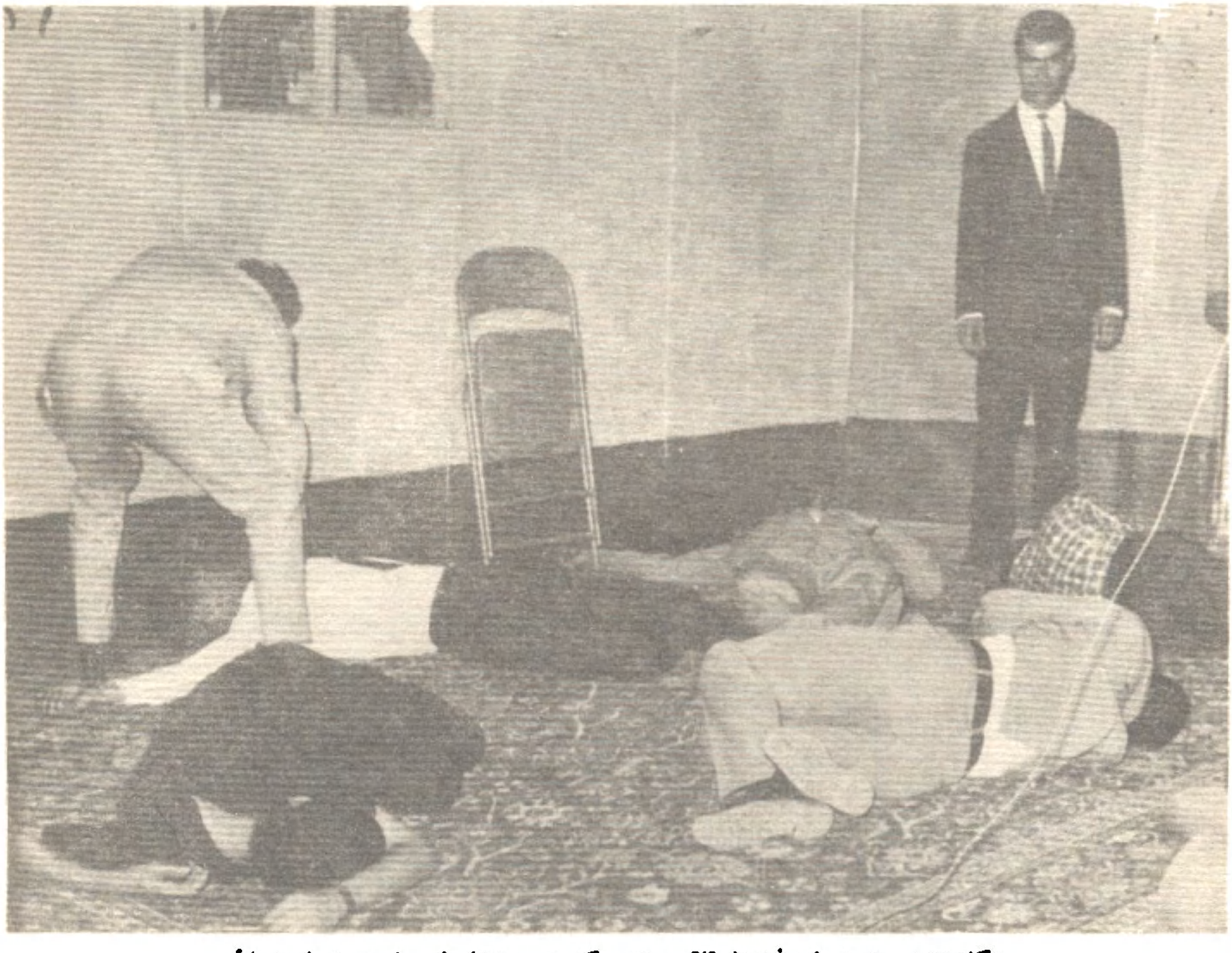
برقصد یاخیر؟ در اینصورت میتوان تلقین نمود که بـرقصد یابخواند، ومیتوان گفت کـه شما الان فلان آهنگ را از فلان صفحه میشنوید، و سوژه بـا شنیدن آهنگ دلخواه خود شروع برقصیدن خواهدکرد. دریکی ازجلسات ازپنج نفر «خواب رفته»سئوال کردم که هریك چه رقصی‌را دلشان میخواهدکه برقصند، دونفرگفتند ما میخواهیم باباکرم بـرقصیم بآنها گفتم شما الان‌آهنگ باباکرم‌را میشنوید، شروع‌برقصیدن‌کنید. سه‌نفر دیگر هریك چاچا، تویست وتانگو را انتخاب‌کردند وباشنیدن آهنگهای خیالی شروع برقصیدن‌کردند

بعد سه نفر ازآنها هریك به ترتیب تصنیف وغزلهای جالبی‌خواندندکه درحال‌هیپنوز بسیار باصدای گیرا ومهیجی میخواندند، زیرا بآنها تلقین‌کرده بودم‌که شما خوانندگان با استعداد وخوبی هستید.

شکل ۱۳۴- خوابرفته در حال خواب مشغول ماشین‌نویسی است

۷- انجام کارهای مختلف‌درحال هیپنوز: دریکی از نمایشات خود به چندنفر سوژه که درخواب بودند گفتم شما حالا هریك هـرکار کـه دلتان میخواهد میتوانید انجام دهید، یکی ازآنها شروع کرد باصدای بلند خواندن و دیگری شروع بچرخیدن زورخانه‌ای کرد دربدوشروع که دستهایش‌را بازکرد که بچرخد بامشت محکم به‌سینه نفربغل‌دستی کوبید وتعجب ازاین بودکه مشت خورده نه احساس‌کرد ونه بیدار شد ونه پس‌از بیداری بیاد داشت که مشت محکمی به سینه‌اش خورده است. نفر سوم شروع کـرد بـه بازی بیلیارد نفر چهارم بدیوار تکیه داد دست چپش را به جیب شلوارش فروکرد درحالیکه پنجه‌پای راستش‌را سمت چپ‌پای‌چپش‌قرارداده‌بود شروع کرد بادست راست سیگار کشیدن، نفرپنجم دستهایش‌را به‌پشت گذاشت و سرش را پائین انداخت و شروع کرد بـه سوت زدن.

شکل۱۲۵- پنج نفر درحال رقصیدن



شکل۱۲۶- به خوابرفته‌ها تلقین شده که در رختخواب خود خوابیده‌اند.

نکته مهم- «خوابرو» ها کارهای مخالف میل انجام نخواهند داد.

پیشوایان مذهبی را با هیپنوتیزم نمیتوان وادار برقص کرد: هیچ هیپنوتیزم کننده‌ای نمیتواند ، هیچ آخوند، و پیشوای مذهبی واقعی را وادار برقصیدن یا مشروب خوردن نماید مگرآنکه این آخوند یاپیشوای بظاهر مذهبی جزوآندسته معمم‌هائی باشدکه در زندگی خصوصی خود هم مشروب میخورده وهم میرقصیده است.

اگر بسوژه‌ای درحال‌هیپنوز بگوئیدکه لخت‌بشود اینکار رانخواهدکرد، مگراینکه متخصص در استریپ‌تیز (رقص همراه بالخت شدن) باشد.

دریکی از نمایشات هیپنوتیزمی خود به چهارنفر از «خوابرو» های روی سن گفتم‌که شروع به رقصیدن نمایند. سه نفر شروع برقصیدن کردند ولی نفرچهارم نرقصید. باو تلقین کردم‌که تو دلت میخواهد برقصی، خیلی خوب میتوانی برقصی، دیدم خطوط‌چهره‌اش درهم رفت و تشنج و لرزش خفیفی سراپای وجودش را گرفت، پلکهایش شروع بلرزش کردند. بلافاصله گفتم نه اشتباه‌کردم شما باید اشعاریرا که خودتان دلتان میخواهد بخوانید. سوژه بلافاصله با صدای بلند شروع بخواندن اشعار مذهبی نمود، بعداً وقتی ازسوژه درحال‌خواب سئوال‌کردم عقیده شماراجع‌برقصیدن چیست گفت رقص بد وگناه‌است من بارقص‌مخالف‌هستم.

۸- بردن «خوابرو» به‌زمان‌های‌گذشته: تجدیدخاطرات گذشته درهیپنوتیزم بدو شکل اتفاق میافتد، یکی‌اینکه به سوژه تلقین میشودکه خاطرات‌گذشته خود، خاطرات زمان طفولیت را بیاد بیاورد و دیگر اینکه بـه سوژه تلقین میشود کـه شما در سن طفولیت هستی، دراین صورت «خوابرو» خود را مثلا درسن ۴ سالگی احساس میکند.

من دریکی ازنمایشات هیپنوتیزمی خـود، جوان ۲۳ ساله‌ای را هیپنوتیزم‌کردم، باو گفتم که شما الان ۱۲ ساله هستی، از او سئوال‌کردم چند سال داری؟

جواب داد دوازده سال.

حالا درکجا هستی؟

در سر کلاس.

کلاس چند؟

کلاس پنجم.

از سوژه سئوال‌کردم نام معلمت چیست؟ جواب داد: پرسیدم سمت راست وچپ تو چه کسانی نشسته‌اند، دونفر از دوستانش را نام برد، گفتم چند نفر در کلاس هستید، جواب داد ۳۶ نفر.

دفترچه و مدادی بدست سوژه دادم وگفتم حالا آموزگارت بشما دیکته میگوید وشما مشغول نوشتن دیکته هستی.

سوژه شروع بنوشتن‌کرد، نوشت «حافظ یکی از بزرگترین شعرای ایران است....» درحدود چهار خط نوشت و وقتی این مطالب باکتاب پنجم تطبیق شد عیناً تمام‌جملات صحیح بود.

سپس به سوژه گفتم شما الان پای تخته ایستاده‌ای و مشغول حل کـردن حساب هستی سوژه بلند شد ایستاد و شبیه حالتیکه در دستش گچ است شـروع بنوشتن کـرد، وقتی از او سئوال کردم چه میکنی؟ جواب داد دارم تناسب مینویسم.

شکل۱۲۷ـ خوابرفته‌ها مشغول شستن دست وصورت خود هستند. البته با آب شیر خیالی.

بردن «خوابرو» به سن پنج سالگی: سپس به سوژه تلقین کردم که شما درسن پنج سالگی هستی، جواب داد که من پنج ساله‌ام گفتم چکار میکنی جواب داد درحیات بـا بچه‌ها مشغول توپ‌بازی هستم، ویکمرتبه به یك خانم ۱۹ساله‌ای تلقین کردم که درسن پنج سالگی هستی گفت درحال عروسك بازی هستم، ودارم عروسك را در جوی آب میشویم، چند ثانیه بعد مانند یك کودك پنج ساله شروع بگریستن کرد و فریاد زد:«برد، برد عروسکم را آب برد.»

فوراً من باو گفتم من الان عروسکت را میگیرم وبه‌شما میدهم: بیا این‌عروسکت، من عروسکت را از آب گرفتم، آن خانم مانند کودك ۵ ساله‌ای لبخند زد در حالیکه اشکهایش هنوز سرازیر بود.

شکل۱۲۸- خوابرفته آتش سیگار را حس نمی‌کند

بردن سوژه به سنین شش ماهگی: اگر به سوژه تلقین‌شودکه درسن‌شش‌ماهگی بوده و مشغول مکیدن پستانك است، همین کار را تکرار خواهدکرد، ویا اگر تلقین شودکه گرسنه هستی وشیر میخواهی و مشغول گریه‌کردن هستی، سوژه عیناً مانند بچه شش‌ماهه‌ای گریه خواهدکرد، صدای خودرا نازك میکند وگریه‌کودکان شش ماهه را تقلید مینماید ومن این‌آزمایش را صدهامرتبه انجام داده‌ام

بردن سوژه به رحم مادر: اگر به سوژه تلقین شودکه تو در شکم مادرت هستی این تلقین را قبول خواهدکرد واگر از سوژه پرسیده شودکه جایت چطور است ممکن است یکی ازجوابهای زیر را بدهد:

جایم خوبست،

اینجا تاریك و تنك است،

تاریك است،

بردن سوژه به سالهای قبل از تولد: اگر به سوژه تلقین شودکه شما صد سال قبل از تولدت هستی، این تلقین را خواهد پذیرفت. واگر ازسوژه پرسیده شودکه چه‌هستی، ممکن است جوابهائی شبیه پاسخ‌های زیر را بدهد:

من پرنده هستم،

من دختر کدخدا هستم .
من درخت هستم .
من گربه هستم ـ من گرگ هستم ... و... نظایر اینها

این قبیل پاسخها راطرفداران عود ارواح دلیل بروجود روح میدانند . حتی‌در کتاب عود ارواح خواندم‌که از شخص هیپنوتیزم شده‌ای میپرسند که توچه هستی جواب میدهد من دخترفلان کدخداهستم ، و وقتی راجع بآن چندین سال پیش تحقیق میکنند، معلوم‌میشودکه مشخصاتی را که خواب رفته داده است حقیقت داشته . آنچه مسلم است ، وجود روح را تـا اینساعت علم نتوانسته اثبات‌نماید ، واینقبیل مطالب فقط جنبه نقل قول دارند ، و نقل قولها نیز نمیتوانند جنبه علمی داشته باشند من درباره وجود روح از طریق هیپنوتیزم آزمایشاتی کرده‌ام، که اگر فرصت شد درآینده کتابی دراینخصوص خواهم نوشت .

وامـا به‌چه دلیل سوژه میگوید من یك مرغ یـادرخت هستم ؟ گاهی خود هیپنوتیزم کنندگان قبلا باینشکل تلقین میکنند ، میگویند ، توصد سال قبل ازتولد یك چیزی بوده‌ای یادرخت بوده‌ای یامرغ یاپسر یادختر ، حالا بگوبه‌بینم چه بوده‌ای بدینشکل به سوژه تلقین میشود ، لذا سوژه جواب میدهد ، که من درخت یاگربه بوده‌ام ویاممکن است خوابروقبلا مطالبی از اینقبیل شنیده یاخوانده باشد ، دراینصورت این قبیل خاطرات در شعور بـاطنش تغییر شکل داده وجواب میدهدکه من درخت یاکبوتر بوده‌ام .

۹ـ ملاقات سوژه بامردگان : اگر سوژه یکی از اقوامش سالها پیش فوت‌کرده باشد ودلش‌بخواهد وی‌را به‌بیند ، باچند تلقین‌فامیل فوت شده‌راکه ممکن است پدریابرادر یاخواهر یایکی از دوستان باشد میتواند به‌بیند البته این‌روح نیست بلکه حالتی‌شبیه خواب دیدن است، زیرا همه مردم‌درخواب‌طبیعی هم مردگان را می‌بینند .

۱۰ـ مادریکه روح دختر کشته شده‌اش را می‌بیند . مادری بمن مراجعه کرد و گفت دختر هفت ساله‌ام بقتل رسیده وحالا میخواهم روحش را ببینم من‌آن مـادر را هیپنوتیزم کردم ، و باو تلقین نمودم‌که حـالا میتواند دخترش را به‌بیند ناگهان مادر شخص نامعلومی را درفضا درآغوش‌گرفت، چادر سیاهش از سرش افتاد شروع بگریه‌کرد ، میگفت دختر جان‌چرا توراکشتند؟ مانند ابربهار اشك میریخت، مادر بحال‌اغما بزمین افتادواورا باتلقین بیدار کردم، گفت دخترم را دیدم، متشکرم .

۱۱ـ خوابرو میتواند دوستانش‌را درحال هیپنوز به‌بیند . ممکن است سوژه یکی از دوستـانش بمسافرت دور رفته باشد ، اگر بوی تلقین شود آندوست خود را خواهد دید .

من خانمی را هیپنوتیزم‌کردم گفت من یکی از دوستانم درفرانسه است میخواهم اورا به‌بینم، باوتلقین کردم که درحال حـاضر دوستش مقابلش ایستاده ومیتواند به‌بیند ، برخاست خندید وباتکرار اسم دوستش گفت حالت چطور است وبـا او دست داد واحوالپرسی کرد واز وضعش پرسش زیاد نمود .

۱۲- روشن‌بینی و پیش‌بینی آینده درحال هیپنوز. من روشن بینی را آزمایش نموده و به‌نتیجه مطلوب رسیده‌ام ، بعلاوه طبق نظریات سایر دانشمندان هیپنوتیست روشن بینی از نقطه نظر علمی اثبات شده است ، ولی پیش بینی آینده از طریق هیپنوتیزم هنوز درمرحله آزمایش‌است وعلم درحال‌حاضر قادر به‌اثبات‌آن نیست، بنابراین‌معلوم نیست پیش‌بینی‌که هیپنوتیزم شده درخواب راجع به‌خود ودیگران مینماید صحیح است یاخیر.

۱۳- سوژه تبدیل به‌یکی‌از پرندگان یاجانوران‌میشود. اگر به‌سوژه‌ایکه درخواب سمبامبول عمیق است تلقین شودکه تویك خروس یاگربه‌هستی«خوابرو» این‌تلقین را خواهد پذیرفت . واگر باو بگویندکه توگربه هستی شروع به‌مئومئو خواهدکرد واگر بگویندکه تو خروس هستی شروع بتقلید صدای خروس خواهدکرد این قبیل آزمایشات را من زیاد انجام داده‌ام .

روزنامه کیهان شماره ۴۶۲۲۰ شنبه دوم اردیبهشت سال ۱۳۵۳ خبر زیر را منتشر کرد .

تهران در خواب هیپنوتیزم

کابوك خواب‌کننده جوان ایرانی میگوید: من قادرم اکثریت مردم تهران را خواب کنم

شکل ۱۲۹- کابوك درحال هیپنوتیزم

کابوك هیپنوتیزور (خواب‌کننده) جوان‌که مطالعاتی درخصوص روانشناسی وروانکاوی دارد ، میگوید : هنوز درایران‌کسانی هستندکه هیپنوتیزم را بعنوان علم خاص قبول ندارند

وحتی این علم مفید را یکنوع شعبده و حقه‌بازی تصور میکنند، بدین‌جهت برای روشن شدن ذهن این افرادمن حاضرم درمحافل ومجالس بزرگ حاضر شوم‌ودر مقابل چشم آنها، کسانی راکه معرفی مینمایند باطریقه علمی خواب کنم .

کابوک‌روزشنبه‌جمعی‌ازکارکنان کیهان‌راجمع کردتابرروی آنهاهیپنوتیزم‌راآزمایش کند.

وی ابتدا اینطور شروع به‌صحبت کرد :«منظور از اجتماع آقایان در اینجا اینست‌که قدرت تولید خواب مصنوعی را مشاهده‌کنند فقط هشتاد درصد از مردم را میتوان هیپنوتیزم کردکسانی‌که دارای تشتت فکر هستند ونتوانند فکرخود را برروی یك نقطه متمرکز کنند بخواب مصنوعی فرونمیروند و برخلاف تصورعامه اشخاص‌معمولی وصحیح وسالم‌بهتر بخواب مصنوعی‌فرومیروند. حالامن‌ازبین‌آقایان کسانی‌راکه استعداد بیشتری دارند انتخاب وخواب خواهم کرد.»

باهم نفس عمیق میکشیم : کابوک گفت‌که همه‌دستها را جلو بیاورندودرحالیکه نفس‌عمیق میکشیدند چندمرتبه دستها را بالا و پائین بردنـد در این موقع کابوك گفت که حالا پنجه‌ها را درهم قفل کنید و بطورمعکوس نگاهدارید. اینکار هم انجام شد . بعد یك مقوای گرد که یك‌نقطه‌سیاه روی‌آن‌بودمقابل چشم کارکنـان قرار داد و گفت همه چشمهای‌خودرا باین‌نقطه سیاه‌بدوزید وتا شماره ۱۳ شمرد و دست‌های چند نفرقفل‌شد، ازاین‌عده‌آقای‌کابوک ۸ نفر را انتخاب کرد و با حرکت دستها و نگاه ثابت بخواب برد. آنگاه به‌آنها تلقین‌کرد وآرام آرام دستهایشان بازشد .

شکل ۱۳۰-«کابوك» درحال هیپنوتیزم کردن‌کارکنان روزنامه‌کیهان در تالارکتابخانه

خنده و گریه

کابوك ازآنها خواست‌که بخندند وهمه خندیدند وبعد آنها را به‌گریه واداشت

کابوک گفت : اینها اکنون در خواب «سمنامبول» هستند وآماده عمل جراحی میباشند یعنی چنانچه بدست آنها سوزن بزنید ویا عمل جراحی شوند احساس درد نخواهند کرد

دراین موقع آقای‌کابوك یك نفر را بخواب «کاتالپسی» فروبرد وپشت‌گردنش‌را روی یك صندلی وپشت پایش‌را روی صندلی دیگرقرارداد ویکی‌ازتماشاچیان روی شکم اوایستاد.

کابوك در خاتمه گفت : امروزه هیپنوتیزم در اروپا و آمریکا برای عملیـات جراحی و مداوای امراض روحی بکار میرود . ومن در ایران حاضرم کلاسی برای این کار دائرکنم وصدها نفر از علاقمندان و کسانی را که باین فن درکار خود احتیاج دارند تعلیم دهم .

مبحث چهارم

روش مختلف علمای هیپنو تیزم درخواب کردن

شما تاحدودی باوضع هیپنوتیزم‌کردن آشنا شدید ، وازنقطه نظر تئوری‌یادگرفتید‌که چطور باید هیپنوتیزم‌کرد ولی من تصور نمیکنم شما به‌سادگی آنچه را خوانده‌اید بتوانید عمل‌کنید، زیرا یادگرفتن‌هیپنوتیزم‌کاملا شبیه یادگرفتن‌رانندگی‌است‌که حفظ‌کردن مطالب ودستورات‌کتاب‌وبدون‌استاد نمیتوان‌رانندگی‌را‌یادگرفت، معذالك دراینجاهم‌روش‌چندنفراز دانشمندان بزرگ هیپنوتیزم را از کتاب هیپنوتیزم مصور نوشته ویلابلو ترجمه ناصرالملوك شریف دراینجا میآورم ، از هریك از این روشهائیکه در زیر گفته میشود میتوانید درخواب کردن اشخاص استفاده‌کنید .

۱ـ روش دکتر«ریشه»۱ درهیپنوتیزم‌کردن

دکتر ریشه جلوی «خوابرو» می‌نشست و در میـان دو چشمش نگاه میکرد و با لحن ملایمی میگفت «وقتی من شمارا مینگرم، پلك‌های شما سنگین میشوند، سنگین شدند... بسته شدند ... چشمانتان را به‌بندید .

بعددو دستش را بالای سرسوژه یامریض میبرد و بدون تماس از بالای سر سوژه تاسر معده چند پاس میداد درضمن تلقین میکرد :

بخواب ...... بخواب ...... بخواب ......

بعد در بیخ‌گوشش میگفت ، خیلی عمیق بخواب .

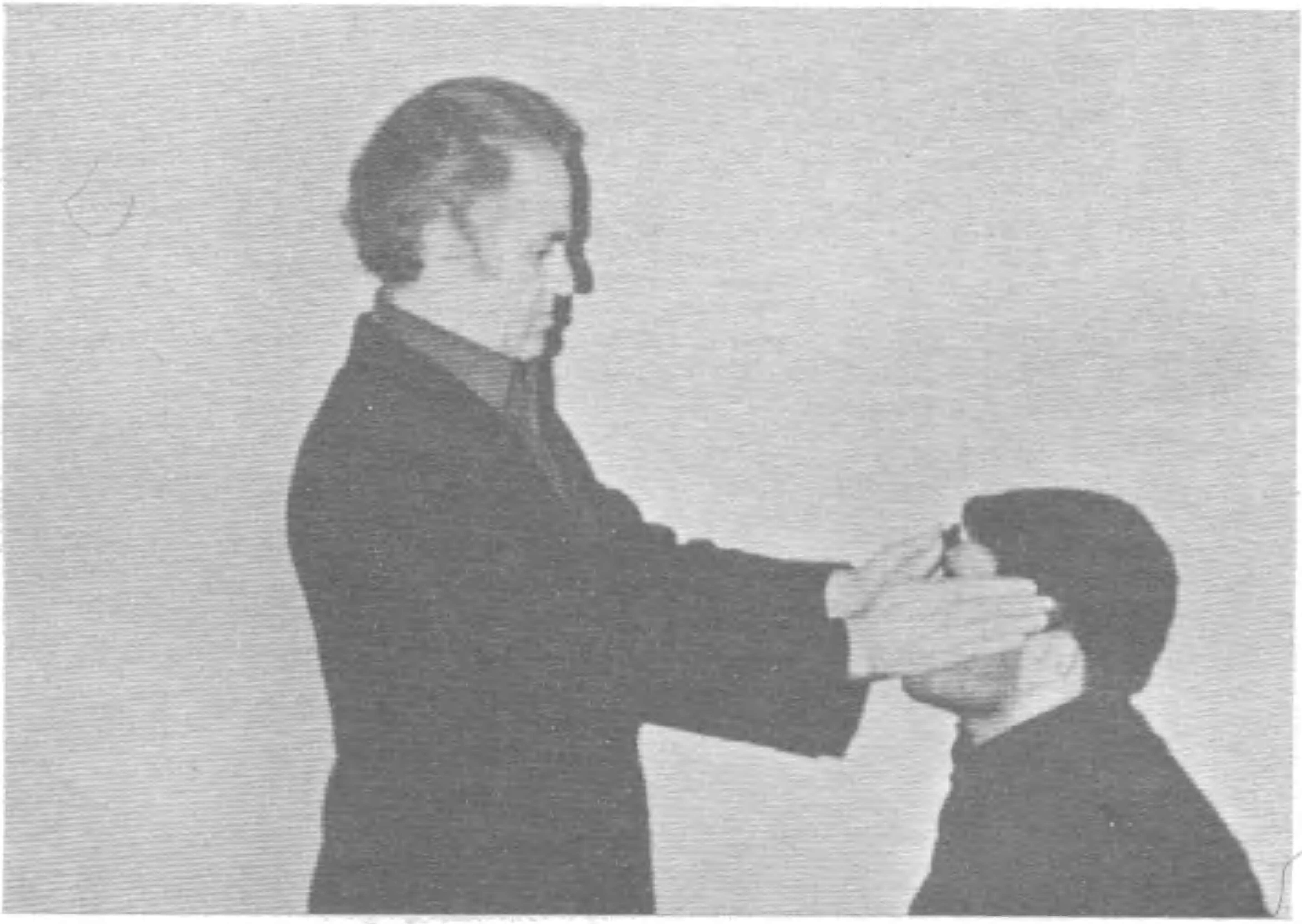
۲ـ روش دکتر برن‌هایم ۲ : دکتر برنهـایم روش خود را در کتاب خود بنام «معالجه ازطریق تلقین»که در ۱۹۰۲ درنیویورك چاپ‌شده بیان میدارد ، (این‌کتاب‌بفارسی ترجمه‌نشده). برنهایم روبروی «خوابرو» می‌نشست زانوان سوژه را در میـان زانوان خود میگرفت ، وثابت به‌چشمهای سوژه نگاه میکرد، برخی اوقات پاسهای ملایمی میداد، آنقدر نگاه میکرد تا چشمهای سوژه آب بیفتد و یـا شروع به بسته شدن نمایـد، در این هنگـام شروع به‌تلقین میکرد، میگفت‌آها! حالاچشمهایت میخواهندبسته شوند خوابت‌گرفته،راحت بخواب ، آنقدر تلقین میکرد تاسوژه بخواب برود و سپس شروع بمعالجات لازم مینمود .

۳ـ روش دکتر بوردویل۳ـ این دکتر در عملیات خود علاوه برتسخیر نگاه شستهای سوژه را دردست میگرفت ، اگراحیاناً مریض یاسوژه او بخواب نمیرفت‌بادودست بروی‌کره چشم مطابق شکل(۱۳۲) کمی فشار میداد و تلقین مینمود تاخوابش سنگین شود.

۱- Dr-Richet

۲ـ Bernheim, H: Sugestive therapeutic New York. GP. Putnam's Som, 1902. ۳- Dr. Bourdeville.

شکل ۱۳۱ ـ «کابوك» مشغول خواب کردن سوژه می باشد



شکل ۱۳۲ «کابوك» با دوشصت‌های خود بروی‌کره چشم‌های سوژه فشار میدهد

۴- روش دکتر پیگمان ۱- دکتر پیگمان برای هیپنوتیزم کردن ازوسائل فیزیکی استفاده میکرد ، بدین ترتیب که بهسوژه خود میگفت بایستد وسپس دستش را روی شانه چپ مریض میگذاشت سپس دردست چپ خود شیای درخشان بفاصله دوتاده سانتیمتر ازسر مریض نگاه میداشت و بمریضش دستور میداد بآن شی درخشان نگاه کند وقتی که پاهای مریض میلرزید دستش را بهپشت اوحائل میکرد که نیفتد سپس شروع بتلقین میکرد تاخوابش عمیق شود.

۵- روش ژرلن ۲- اگر بخواهید طبق روش «ژرلین» شخصیرا خواب کنید بایستی بدینترتیب عمل نمائید . سوژهرا پشت بهروشنائی بنشانید و بگوئید فکر کند که میخوابد . در چشمانش نگاه کنید و با آهنگ یك وزن، که بلند و کوتاه نشود بگوئید سرت سنگین شده، آه چهزود پلکهایت خم میشوند ، بعداز بالای سر تامعده اورا پاس دهید ، پس ازپاس دادن دست راستدرا روی سر سوژه بگذارید ومانند تصویر ۱۳۳ ومرتباً تلقین کنید و کمیهم برروی کره چشم سوژه فشار دهید واو را درجای راحتی بخوابانید .

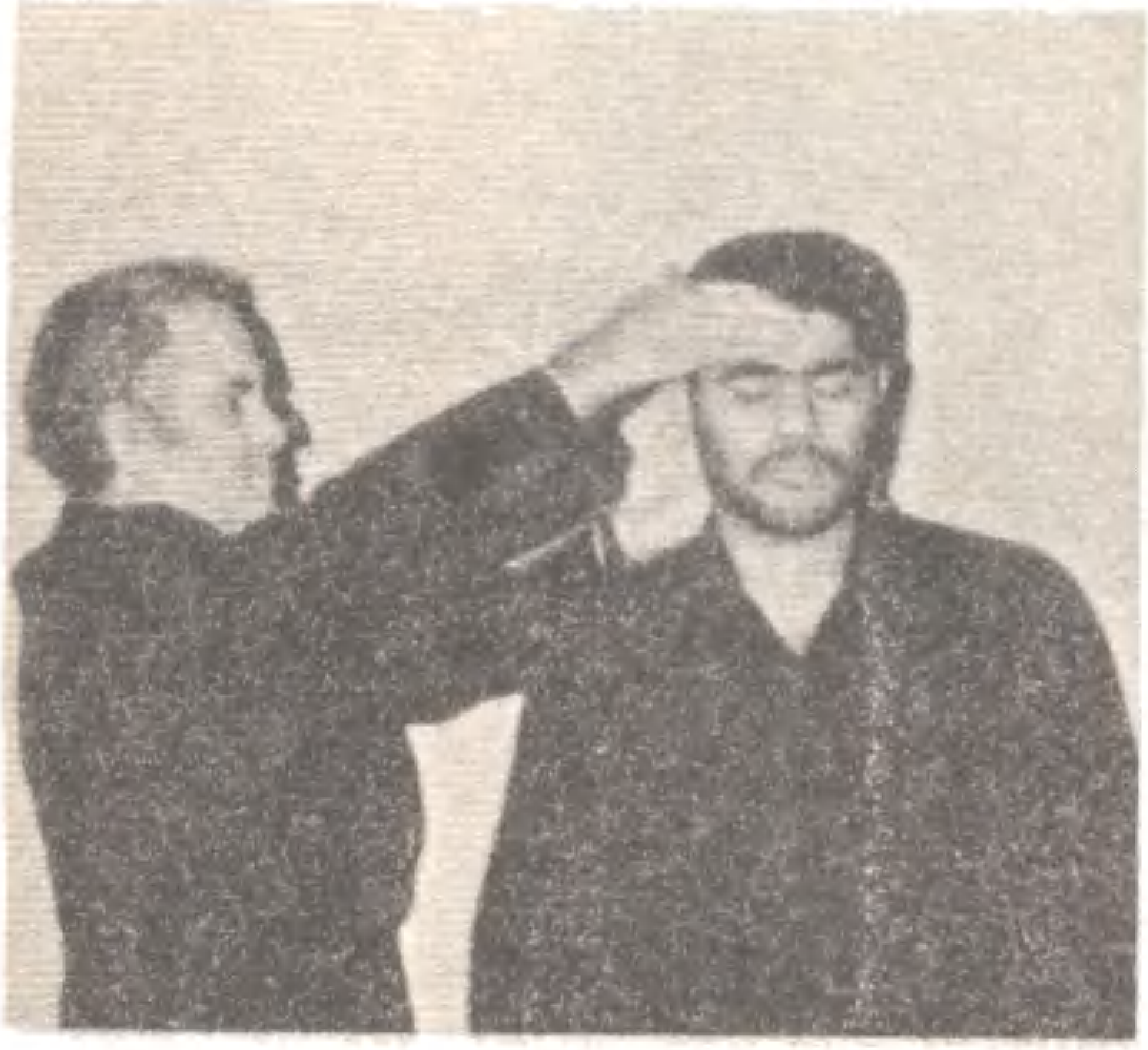
شکل ۱۳۳ - «کابوك» مشغول خواب کردن یکی از سوژهها میباشد

۱- Dr, Pikman ۲- Gerlin

۱- روش کشیش فاریا :

کشیش فاریا «خوابرو»را جلوی خود می‌نشاند ومیگفت بهیچ چیز فکر نکن مگر بخوابیدن؛ عمیقانه نگاهش میکرد، تاده دقیقه بعد یکمرتبه دستهایش را پائین میاورد و بعد میگفت : سوژه عزیز فوراً بخوابید ، یکدست را روی پیشانی «خوابرو» میگذاشت و میگفت میخواهم راحت بخوابی.

(شکل ۱۳۴)



شکل ۱۳۴- «کابوك» دستهای خودرا روی پیشانی و پشت گردن خواب رو گذاشته است

روش دلوز[۱] - هیپنوتیزور

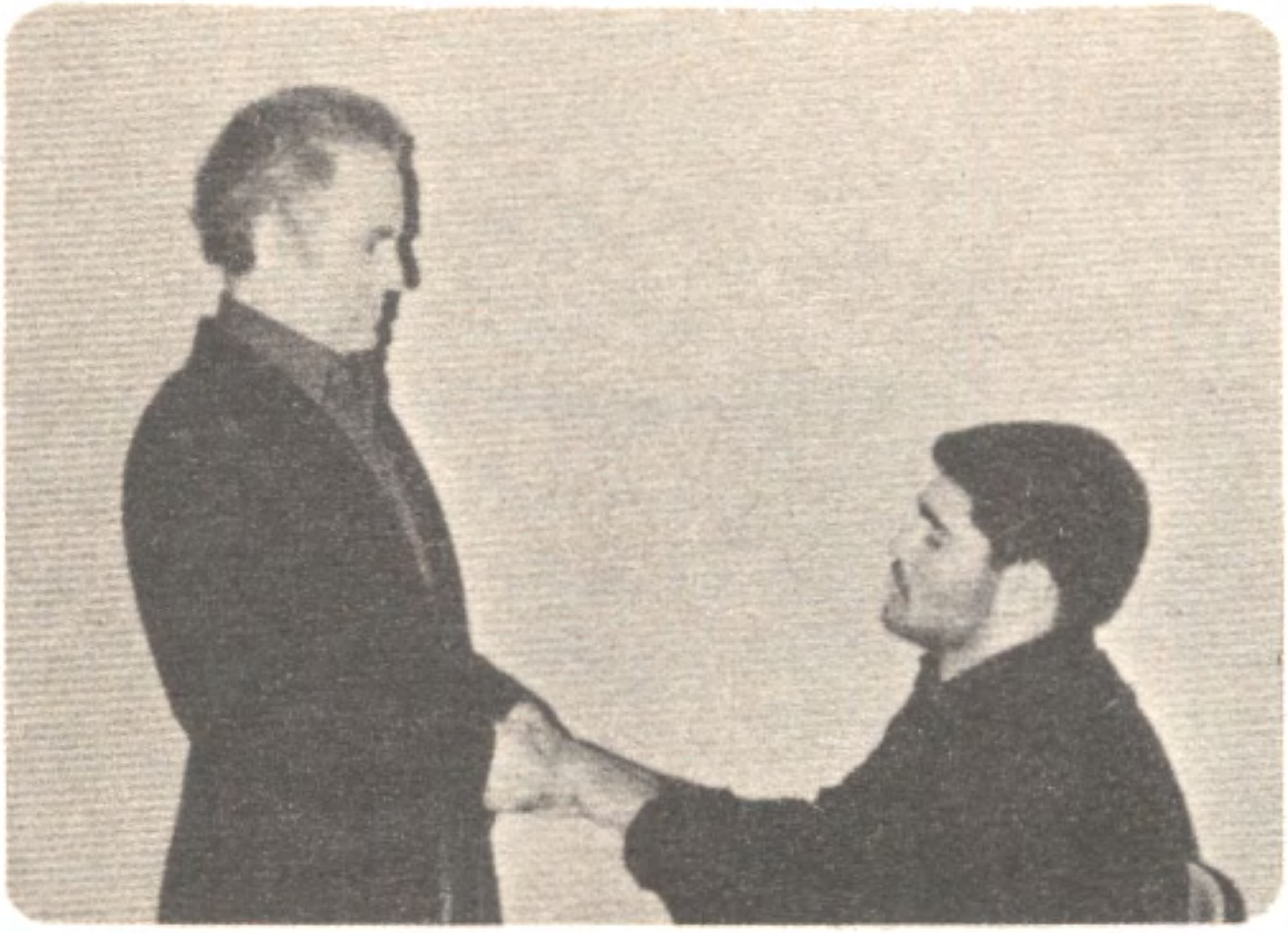
معروف دلوز سوژه را در مقابل خود می‌نشاند، بطوریکه پاهایش متصل بهم باشند ، بعد پاهای خود را در پهلوی پای سوژه قرار داده دو دست اورا نیز مطابق شکل(۱۳۵) در دست میگرفت ودرچشمانش نگاه میکرد. دراینحال دستهایش‌را بالای سرسوژه می‌برد، و از شانه تانوك انگشتان اورا باتماس تمام کف دست پاس میداد. سپس دو دست را میگذاشت سرمعده سوژه بطوریکه شست سرمعده و بقیه انگشتان در اطراف آن قرار گیرد .

دو دقیقه صبرمیکرد ، آنگاه دست را روی سر سوژه قرار داده ازبالای سر، تاسرمعده را پنج ، ششرمرتبه پاس میداد . وپاسها را تارانهای سوژه آنقدر ادامه میداد تاسوژه بخواب عمیقی فرومیرفت .

روش موتن(۲)- موتن این‌طریقه را انتخاب میکرد. البته چشمان بسیارقوی‌داشت شستهای سوژه را در دست میگرفت ، ده دقیقه الی یکربع درچشمهای سوژه نگاه میکرد . اگر حساس بود فوراً بخواب میرفت ولی اگر مقاومت داشت یکدست‌را بهپیشانی سوژه‌ودست دیگر را پشت گردن او گذاشته چند دقیقه در اینحال باقی میماند (شکل ۱۳۶) و سوژه را بآرامی مینشاند، بعد ازپشت گردن تاپاشنه ورانهای سوژه را پاس میداد ،سپس‌دست راست‌را جلو اونگاه داشته از مقابل دماغش آهسته تا برابر سینه میاورد .

سوژه بخواب عمیقی‌فرومیرفت سپس‌اورا بحرف وامیداشت وسئوالات‌را شروع‌میکرد. آنگاه باپاسهای استردادی بیدارش میکرد .

۱- Delouze ۲- Moutin



شکل۱۴۵- «کابوک» مشغول
خواب کردن باروش دلوز
میباشد

شکل۱۴۶- «کابوک» مشغول
خواب کردن باروش مولن
میباشد

مناطق خواب‌آور بدن - برخی ازهیپنوتیزم کنندگان معتقدند که برخی از نقاط بدن برای بخواب رفتن بسیار حساس است، که اگر هیپنوتیزم کننده این نقاط را پیدا کند بسهولت میتواند سوژه را خواب نماید، این نقاط درنوك انگشتان، آرنجها، رانها، پشت باسن، طرفین گلو، وازهمه حساس‌تر پیشانی. مغز سر، و تخم چشمها هستند. مثلا اگر هیپنوتیزم کننده دست روی پیشانی یافرق‌سر سوژه بگذارد زودتر بخواب خواهد رفت ویا اگر پشت ابروها ماساژداده شود، سوژه خیلی زود بخواب خواهد رفت وبرخی از اشخاص‌هم هستند که برعکس کوچکترین تماس باهر نقطه از بدنشان موجب میشود که اصلا هیپنوتیزم نشوند این اشخاص ممکن‌است، درمقابل صدا یا نگاه و نور حساس باشند.

من (نگارنده) مشغول هیپنوتیزم کردن شخصی بودم، بمحض اینکه بخواب رفت دستم را روی پیشانی‌اش گذاشتم تاخوابش سنگین‌تر شود ، پس ازچند دقیقه چشمهایش را باز کرد مجدداً از دور شروع به‌نگاه‌کردن وپاس دادن نمودم ، وکم کم چشمهایش بسته شداین‌مرتبه کف دست خود را برفرق سرسوژه گذاشتم ، پس ازچند لحظه دوباره چشمهایش را بـاز کرد وقتی علت را جویا شدم ، سوژه گفت ، وقتی حرف میزنی ، صدای شما مرا بسرعت بخواب میبرد، ولی بمحض اینکه دست شما بمن میخورد من بیدار میشوم.

روش «دکتر ژ. بونه»[۱] درهیپنوتیزم کردن:

دکتر «ژول بونه» میگوید : سوژه را ایستاده یانشسته میتوان هیپنوتیزم کرد ، برای «خوابرو» نشستن یاایستادن فرق نمیکند ولی هیپنوتیزورها راحت‌ترند بایستند ، بعضی‌هـا برعکس نشسته را ترجیح میدهند ولی خودم ایستاده را بهتر میدانم . اول چند پـاس بروی کره چشم سوژه داده و بعد از شانه تا زانوان سوژه را پاس میدهم شکل (۱۳۷) سپس پشت سرسوژه میروم دستهایم را بروی کتفهای او میگذارم ، بطوریکه شست نزدیك ستون فقرات انگشتان کمی فرورفته در زیر تیغه کتف قرارگیرد .

با «خوابرو» هیچ صحبت نمیکنم ، بعد دستهایم را بطرف خودم میکشم اگر «سوژه» بعقب سر کشیده شود ، فوراً او را میخوابانم ولی اگر کشیده نشود وایستادگی نمـاید بازهم کلمه‌ای حرف نمیزنم ، بلکه دوبـاره دستهـایم را به کتفها میگذارم و بعقب میکشم ، بعداً آهسته میگویم «به‌عقب سرکشیده میشوی . حتماً کشیده میشوی . ناراحت مباش ، بهرطرف که بدنت متمایل‌است مقاومت مکن»دراینوقت دستم‌را برمیدارم و«خوابرو» بعقب کشیده‌میشود.

هرکس باندازه حساسیتش مقاومت میکند بعضی‌ها بی‌اختیار پرت میشوند ، ولی‌اغلب جای خود را تغییر میدهند . «هیپنوتیزور» باید خیلی باحوصله وصبور باشد .

درضمن عمل باید مرتب تلقین نمود . بهرحال آنگاه برای سومین بار کتفهای‌سوژه را باقدرت کف دست بسوی‌خود بکشید وبگوئید که: «طولی‌نمیکشد که به‌روی بازوان شما مثل یك جسم بی‌حس وسنگینی می‌افتد» دراین‌حال بایك دست سرمعده وبادست دیگر ناحیه‌لگن «خوابرو» را مالش دهید وسعی کنید تعادلش بهم نخورد ووقتی مـاساژ میدهید تلقین کنید که بزودی بخواب عمیق وسنگینی خواهید رفت ، آرام وراحت بخوابید .

چند دقیقه هم ناحیه کمر معمول را تارانهایش مالش دهید . بعد دستهای خود را به کتفهای «سوژه» بگذارید وخودتان را حائل قرار دهید، اگر «خوابرو» حساس هم نباشد نتیجه قطعی گرفته‌اید .

اگر سوژه مقاومت نماید : ولی بعضی اوقات که مریضی مقاومت مینماید فوراً یکدست به‌پیشانی اوبگذارید وبا دست دیگر آهسته حفره چشم او را فشار دهید . اگر مدت بیست دقیقه به‌همین حال بمانید . سوژه بخواب عمیقی فروخواهد رفت .

۱ـ Dr. G. Bonnet.

با اینحال بعضی از مریض‌ها بازهم مقاومت نموده و بدنشان بهمان حال باقی میماند دراینصورت، سوژه را بنشانید ویك شئی درخشان جلو چشمانش نگاهدارید، مثلا یك اشرفی طلاکه بروی مخمل مشکی دوخته‌اید، یاسر تنگ کریستال که تراش داشته باشد.

به «خوابرو» بگوئیدکه بخوابیدن فکر کند ، دستهایش راکنار بدنش بگذارید مدت چهارتاپنج‌دقیقه شئی‌درخشان‌را جلوی‌اونگاه دارید. وبگوئید چشم‌از آن‌شئی‌درخشان بر ندارد.

اگر تعادلش بهم‌خورد او را راحت بخوابانید وسر تنگ را بدستش داده و بگوئیدکه بفاصله پنج تاشش سانتیمتری چشمانش نگاه داشته وبآن نظر کند .

مدت یکربع ساعت اورا بحال خود بگذارید تاچشمانش بسته شود اگر چشمانش‌را را بست‌که خوابیده است. ولی چنانچه چشمانش را باز کرد دستهایتان را به‌روی چشمانش بگذارید و به‌بندید وبا تحکم بگوئید محال است بتوانی چشمانت را باز کنی. اگرچشمانش را بازنکرد، مطمئن باشید که خواب است ولی درصورتیکه چشمانش‌را بازکرد نمیتوانید مطمئن شوید که بخواب رفته است . سپس از جمجمه تا سر معده او را پاس دهید مطابق شکل ۱۳۷ اگر پلکهایش بهم‌خورد بادست‌خودتان‌چشمانش را به‌بندید و بگوئید ، مقاومت مکن، سلامتی‌تو بسته باینست که بخوابی سوقعیکه اعصاب مریض مرتعش گشت و بطور

شکل۱۳۷- «کابوك» درحال پاس دادن

محسوسی‌لرزید مطمئن‌باشیدکه«سوژه» میخوابد اگر باحوصله ودقت این روش را ادامه بدهید اثر آن صددرصد است .

عقیده من درباره روش «دکتر ژول بونه»

دکتر «ژول‌بونه» بااین روش خود خواسته است دستوری بدهدکه با آن بتوان همه را هیپنوتیزم‌کرد ، وبااین روش غیرممکن است ، و این روش کاملا قدیمی است . برای اینکه بتوانیم همه را هیپنوتیزم کنیم باید نخست بامکانیسمهای دفاعی بیمار آشنا شویم، وطبق سائق کارهای‌دفاعی‌روش‌خاصی‌انتخاب‌نمائیم‌وسوژه‌راهیپنوتیزم‌نمائیم. این‌روش‌ها درمبحث‌هیپنوتیزم معالجی که دکترمجبوراست همه مراجعین را هیپنوتیزم نماید بطور مفصل بیان خواهد شد .

فصل سوم

بیداری و تلقینات بعداز بیداری

فصل سوم شامل دو قسمت است:

مبحث اولـ چطور «خواب رفته» را بیدار کنیم.

مبحث دومـ تلقینات بعداز بیداری

حالا به‌بیان هردو قسمت بطور جداگانه ولی مختصر می‌پردازیم.

مبحث اول

چطور «خواب‌رفته» را بیدار کنیم؟

سئوالاتیکه معمولا میشود اینستکه: آیا ممکن است، شخص هیپنوتیزم شده بیدارنشود؟ و این مهمترین سئوال است‌که همه میپرسند. علت این پرسش هم ترس ناخودآگاه مردم از مرگ است، زیرا خواب شبیه مرگ است. عده‌ای‌هم هیپنوتیزم‌را شبیه بیهوشی‌وشاید قوی‌تر ازآن تصور میکنند، بکرات شنیده‌اندکه فلان بیمار ضمن‌عمل بیهوشی «رفت» یعنی درحال بیهوشی و ضمن عمل جراحی مرد، مردم بدون اینکه خودشان در ظاهر کاملا آگاه باشند، ناخودآگاهی آنها بآنها میگویدکه خواب هیپنوتیزم شبیه بیهوشی قوی است و شبیه مرگ است.

بهرحال درپاسخ این سئوال‌که آیا سوژه ممکن است ازخواب بیدارنشود؟

باید بگویم‌که چنین چیزی امکان ندارد. حتی اگر «خواب‌کننده» هم عمداً سوژه را بحال خود رهاکند و ازخواب بیدار ننماید، بازهم سوژه خودبخود ازخواب هیپنوتیزم‌بیدار خواهد شد. و دلیل آن اینستکه بمحض اینکه «خوابرو» خواب شونده را بحال خود رها کند. چنددقیقه بعد فوراً خواب هیپنوتیزم تبدیل به‌خواب طبیعی شده و «خواب‌رفته» بیدار میشود.

سالهای سال است‌که‌من مشغول هیپنوتیزم‌کردن هستم. تابحال حتی‌یکمرتبه هم اتفاق نیفتاده است‌که سوژه ازخواب بیدار نشود.

یکدفعه سوژه دیر ازخواب بیدار شد: فقطیکمرتبه من در یك‌پادگان نظامی دریکی ازآسایشگاههای سربازان یك‌سرباز بسیارقد بلند وقوی هیکل کردستانی‌را هیپنوتیزم کردم وقتی شروع به هیپنوتیزم نمودم ساعت ده صبح بود و ساعت یازده صبح خواستم او را بیدار کنم، ولی سوژه بیدار نشد. وضع صحنه بدین‌قرار بود.

یك سرباز بسیار قدبلند و قوی‌هیکل در وسط آسایشگاه بزرگی‌ایستاده‌بود، دورتا دور تمام‌افسران ودرجه‌داران آن سپاه جمع‌ومشغول تماشا بودند، دستهای سوژه بی‌اراده آویزان‌بود، چشمها باز ، خیره وبدون حرکت، درست مانند چشمهای یك مجسمه ساکت وبیحرکت‌بود.

من ازیك تا ۵ شمردم و بسوژه تلقین‌کردم ولی بیدار نشد. دوبارهٔ تکرارکردم، باز هم بیدار نشد، بسوژه‌گفتم آیا صدای مرا میشنوی، جواب نداد وهمانطور خیره و بیحرکت مانده بود ـ بسوژه پاسهای معکوس دادم ، باز هم بیدار نشد اطرافیان و بخصوص فرمانده گروهان وگردان آن سربازکمی ترسیدند ، ولی چون خونسردی و آرامش مرا میدیدند، هنوز وحشت نکرده بودند، بالاخره‌کار بجائی رسیدکه ترس ووحشت درمنهم ظاهر شد. زیرا یکساعت از زمان بیدارکردن و دو ساعت از زمان هیپنوتیزم میگذشت ولی سوژه هنوز بیدار نشده بود. و تلاشهای من بجائی نرسید. فرمانده‌گردان گفت بهتر است به پزشك پادگان اطلاع دهیم . گفتم فعلاً لازم نیست ، زیرا بنا بعللی نه من و نه فرمانده‌گردان هیچکدام نمیخواستیم پزشك پادگان مطلع شود.

به‌سروصورت سوژه‌آب پاشیدم، بازهم‌بیدار نشد، یکی‌دو کشیده بصورت سرباز زدم ولی بازهم بیدارنشد، یکی‌از درجه‌دارها یك سطل‌آب به‌سرسوژه ریخت، ولی سوژه کوچکترین حرکتی‌نکرد.اکنون سرتاپای‌سرباز ولباسهایش‌خیس‌شده، قطرات‌آب‌ازسروکله‌اش‌می‌چکد، کله سربازکاملا بیموگنده وگوشهاازطرفین‌برآمده، چشمهاخیره وبیحرکت مانندمرده‌های مومیائی‌شده مصرقدیم دروسط‌آسایشگاه دربین ده‌ها افسرودرجه‌دار ایستاده‌است صدهاسرباز، اطراف آسایشگاه جمع شده و از پنجره‌ها از سر و کول هم بالا میرفتند . سکوت عمیق و خاموشی سهمناك صحنه را فراگرفته بود، ترس و وحشت من توأم با سردرد زیاد شده بود. و این ترس و وحشت من به‌سایرین نیز منتقل شده‌بود ساعت یك بعدازظهر بود وسوژه هنوز سرپا ایستاده بود، منظره‌آن‌چنان وحشتناك شده بودکه رنگ ازچهره همه پریده بود ناچار سوژه را درازکردیم‌کف پاهایش‌را بادست وباسرنیزه تحریك‌کردیم، نتیجه‌ای ندادکه نداد، شلوارروئی وبلوز سربازرا بیرون‌آوردیم و بازهم روی صورت و پاهایش آب ریختیم بازهم بیدار نشد. من‌ازسوژه دورشدم وبطرف دربِ‌آسایشگاه رفتم‌که چنددقیقه‌استراحت‌کنم، چند دقیقه بعد درجه‌داری‌آمد وگفت سرباز پلکهایش‌را برهم میزنند، وقتی من باعجله برگشتم، دوباره‌سوژه بهمان حال‌باقی ماند. من متوجه شدم‌که وقتی ازسوژه دور میشوم، سوژه بحال آگاهی و بیداری بازمیگردد و تا وقتی من بسوژه نزدیك میشوم بحال‌کرختی و بیحسی در میاید. جریان را برای تماشاچیان توضیح دادم وگفتم این یك حالت خاصی است‌که تابحال

من با آن مواجه نشده بودم. و از درب آسایشگاه خارج شدم، با سردرد و ناراحتی عصبی شدیدبخانه رفتم، فردای آنروز وقتی ازفرمانده گردان جریانرا پرسیدم‌جواب داد که بمحض اینکه شما رفتید ، سرباز بیدارشد و وقتی از او سئوال کردیم چرا اینطور شده بودی جواب داد که هروقت این آقا جلو من بود، من بیحس و بی‌اراده میشدم ، ولی همه چیز را حس میکردم همه حرفها را میشنیدم ، ولی کاملا بی‌اراده بیحس و بیحرکت میشدم و هیچ احساس دردی هم نمیکردم، ولی وقتی این آقا دور میشد من بحال عادی برمیگشتم.

دراین‌واقعه یادشده‌ملاحظه میفرمائید که اگرخواب کننده سوژه‌را رها کند و برود، باز هم خواب رفته خودبخود بیدار خواهد شد.

ولی خطر بزرگتر طرز بیداری است، اگرسوژه‌را باعجله وتند وبدون تلقینات آرامش بخش‌بیدار کنیم، سوژه دچار سردرد و ناراحتی‌های عصبی‌خواهد شد وممکن‌است ماهها وشاید سالها دچارعصبیت ویا نگرانی و اندوه ویا ناراحتی عصبی دیگر باقی بماند. و همچنین اگر «خواب کننده» فراموش نماید که اثرات تلقینات نمایشی را از بین ببرد همین اشکالات باقی خواهد ماند. پس بهتر است که سوژه را بآرامی و باتأنی و باتلقینات زیر بیدار نمود.

«پس ازاینکه من تا عدد هفت بشمارم و درچشمهای شما فوت‌کنم شما بیدار خواهید شد، هر شماره‌ایکه میشمارم شما یکدرجه بیدارتر میشوید. یك... دو... حالتان‌کاملاً خوب است ، قلبتان منظم و عادی میزند، تنفس و نبضتان عادی است. بعداز بیداری هیچ کسالت وسردردی نخواهید داشت»

برخی ازسوژها بعداز بیداری دچار سردرد و یا لرزش میشوند.

«کلیه تلقیناتی‌که من‌کردم، اثرش‌کاملا ازبین رفته است، شما ازهرحیث حالتان‌عادی و خوبست، دست وپاهایتان عادی و طبیعی است، حالاکم‌کم بیدار میشوید... سه... حالتان خوب‌ترشد، بیدار شدید... چهار... الان‌خوشحال وخندان هستید... پنج... شش... وقتی من بچشمهای شما فوت‌کنم بیدار شده و احساس خوشحالی وخنده خواهیدکرد... هفت... شماکاملا بیدار هستید» بعد از شمردن عدد هفت به چشمهای سوژه فوت میشود و باید باز هم تلقین شود «حالا چشمهایتان باز است، خیلی سرحال و بانشاط هستید ، حالتان‌کاملاً طبیعی و عادی است» باید بیاد داشت‌که وقتی خواب رفته چشمهایش را میگشاید و می‌خندد ، هنوز هم به بیداری‌کامل نرسیده است ، بلکه در حال نیمه هیپنوز میباشد پس از نیم ساعت و شاید یکساعت‌کمتر یا بیشتر اثر هیپنوز هنوز باقی است. لذا هنوز تلقینات در سوژه اثرمیکند.

مبحث دوم

تلقینات برای بعد از بیداری

دستورات واوامری راکه درحال هیپنوز به «خوابرو» داده شود، بعد از بیداری انجام خواهدداد.

من در یکی از نمایشات هیپنوتیزمی خود، بدو نفر از «آزمایش شوندگان» دستوراتی دادم که بعداز بیدار شدن از خـواب هیپنوتیزم. آنها را خودبخود انجام دهند . بیکی از «خوابرو»ها گفتم، شما پس از بیدارشدن ازخواب هیپنوتیزم، میروی درجای خود وددروی صندلی‌خود می‌نشینی‌وهروقت من‌عینکم را بچشم‌زدم، شما گرمتان میشود و کت خودرا بیرون میاورید.

به دومی گفتم شماهم پس ازبیدارشدن میروید و سرجای اولیه خود می‌نشینید وهروقت من دستهایم را برهم زدم شما احساس تشنگی شدیدی میکنید ، این تشنگی آنقـدر شدید خواهد بود که شما طاقت نیاورده و از جای خود برمیخزیـد و میآئید آب لیوان روی میز سخنرانی مرا میخورید.

همه را ازخواب هیپنوتیزم بیدارکردم و بآنها گفتم که بروید و درجاهای مربوط بخود بنشینید، پس از خاتمه هیپنوتیزم، چند دقیقه درباره اثرات وفواید هیپنوتیزم صحبت کردم، درحالیکه همه بسخنان من گوش میدارند ، من عینکم راکه روی میز بود برداشتم و بچشم زدم چندثانیه بعد یکنفرازتماشاچیان برخواست وکت‌خودرابیرون‌آورد، واین‌همان سوژه‌ای بودکه دستورات بعداز هیپنوتیزم را اجرا کرد. وقتی از وی سئوال شدکه چراکت خود را بیرون‌آوردی‌اظهارداشت که سالن‌خیلی گرماست ومن‌خیلی گرم‌شد وکت‌خودرابیرون‌آوردم.

درضمن همینطورکه بصحبتهای خود ادامه میدادم ، دستهایم را بهم زدم و چند ثانیه بعد «سوژه» دومی ازجا برخواست و باشتاب بطرف سن نمایش آمد، ولیوان آبرا از روی میز من برداشت و با حرص و ولع تمام تا قطره آخر نوشید.

در اصطلاح علمی این مبحث از هیپنوتیزم را «پست هیپنوتیك»۱ میگویند.

هریك از هیپنوتیزورها بنا بمیل و سلیقه خود، دستورات خاص صادر میکنند، وگاهی به سوژه گفته میشودکه روزها و هفتهها بعد ، فلان‌کار را انجام بدهد: وگاهی به سوژه گفته میشودکه هروقت درهرجا فلان‌کلمه را شنیدی یافلان‌علامت را دیدی،فلان‌کار را انجام‌بده.

بطورکلی به سوژه میتوان درحال هیپنوز تلقین نمودکه بعد ازبیداری،کاری‌را انجام دهد ویا جمله‌ای را ادا نماید مثلاً دررا ببندد، یا پنجره‌را بازکند، یا از میهمانان پذیرائی نماید، یا سیگار تعارف‌کند، یا بخندد یا شعری بخواند ویا سئوالی نماید، ولی‌گاهی هم بنا بعللی سوژه دستوراترا انجام نمیدهد، وآن موارد به‌ترتیب زیر است:

۱ـ وقتی دستور بطور صحیح و از روی اسلوب علمی بسوژه تلقین نشده باشد.
۲ـ وقتی اشتباهاً درآخرین جمله بسوژه تلقین شودکه همه چیزرا فراموش‌کن.
۳ـ وقتی دستورات برخلاف تربیت و خصوصیات اخلاقی سوژه باشد.

زیرا تربیت‌اولیه مانندتلقینات نیرومندی درشعورباطن سوژه جایگزین شده واحتمالا اثر آن قوی تر و بیشتر از تلقین زمان حال هیپنوتیزم است . مثلا بسوژه‌ایکه لخت شدن را زشت وگناه میداند، اگر بعوی‌گفته شودکه بعدازبیداری وقتی من‌کف زدم شما لخت‌شو، سوژه اینکار را نخواهدکرد.

1_Post hypnotic

۴ـ اگرسوژه پس‌ازبیداری اوضاع و احوال‌را مناسب نه‌بیند. دستوررا اجرا نخواهد کرد. مثلا به‌سوژه‌ایکه علاقه زیادی برقصیدن دارد ودرهرمجلسی‌بگویند برقص فوراً میرقصد گفته شودکه بعداز بیداری هروقت من دست زدم ، شما برخیز و بیا روی سن برقص باز هم دستوررا اجرا نخواهدکرد، زیرا می‌بیندکه جلسه سخنرانی است و رقص دراینجا مناسبتی ندارد، لذا دستور را اجرانخواهدکرد.

فصل چهارم

هیپنو تیزم معالجی

مقدمه

این بخش ، علمی‌ترین و ارزنده‌ترین مبحث برای پزشکان ، بخصوص پزشکان روانی است دکتر«مایرز»[۱] دانشمند ارزنده و بزرگ جهانی هیپنوتیزم باموشکافی ودقت نظر خاصی نظریات تجربی وعلمی روزانه خود را بیـان داشته ، که در این مبحث بنظر خوانندگـان محترم میرسد .

دکتر انسلی «مایرز» رئیس «انجمن بین‌المللی هیپنوز ، بالینی و تجربی» کتابی در حدود پـانصد صفحه تحت عنوان «هیپنوتیزم در خدمت پزشکی[۲] » برشته تحریر درآورده . هرکس وقتی این‌کتاب را بزبان انگلیسی مطالعه میکند، از میزان معلومـات و اطلاعات، دانش ونبوغ ، دقت، موشکافی وباریك بینی‌عجیب‌این مردبزرگ وخارق‌العاده حیرت‌وتعجب میکند وبی‌اختیار زبان به‌تحسین میگشاید . واز خود سئوال میکندکه در دنیـا چه مردان بزرگ وخارق‌العاده‌ای‌هستند ، واینهمه دانش ومعلومات را درکجا وچطور وچه وقت بدست آورده‌اند دراین موقع است‌که انسان به‌حقارت وبیسوادی وبی‌اطلاعی خود پی‌میبرد .

دویست صفحه از این‌کتاب را یکی از دوستان دانشمند من بنام آقای بهزادی بعنوان کمك بمن، ترجمه‌کرده‌است . ولی من از نقل تمام دویست صفحه دراینجا بدو دلیل خودـ داری نمودم ، یکی بدلیل اینکه حجم کتاب بسیار زیـاد میشد زیرا دویست صفحه ترجمه معادل چهار صد صفحه است . دوم اینکه ذکرکلیه مطالب در اینجـا چندان لازم وضروری بنظر نمیرسید . لذا باحذف چند فصل اول‌کتاب ، بقیه مطالب را خلاصه نموده و باعبارات ساده‌تری دراینجابیان میدارم ، لذاآنچه دراین مبحث‌مطالعه میفرمائید تماماً عقایدونظریات تجربی این مرد بزرگ «دکترمایرز» است .

چند فصل اول‌کتاب مقدمات علمی سنگینی است ، وبعد دکتر مـایرز قدم بقدم برای هیپنوتیزم ومعالجه بیمار جلومیآید وچند فصل اختصاص باین موضوع دارد ، که چراو بچه علت وچه‌کسـانی برای معالجه بههیپنوتیزور مراجعه میکنند ، که در اینجـا حذف شده است وقسمت دیگر بحث پیرامون «رابطه پزشك وبیمار» میباشدکه مبحث بسیار مهمی‌برای‌پزشکان روانی میباشد ومبحث بعدی اختصاص به‌طرزمصاحبه بابیمار دارد وکم‌کم وارد طرزهیپنوتیزم

۱ـ D.E. Mearse
۲ـ Medical Hypnosis

کردن و بالاخره «بیداری» بیمار میشود و سیصد صفحه دیگر کتاب مربوط به‌طرز معالجه بیماریهای مختلف‌روانی است، که بعداً درکتاب دیگری چاپ خواهد شد .

فرق هیپنوتیزم نمایشی باهیپنوتیزم اینست‌که :

۱ـ درهیپنوتیزم نمایشی احتیاج باین‌نیست که‌هیپنوتیزور بتواند همه‌کس راهیپنوتیزم نماید ، ولی درهیپنوتیزم معالجی روانپزشك یاروانکاو مجبوراست همه مراجعه‌کنندگان را هیپنوتیزم نماید ، وچون بعلت وجود مکانیسمهای دفاعی ناآگاه همه مردم را نمیتوان بایك روش خواب‌کرد ، لذا پزشك هیپنوتیزور بایستی‌کاملا با مکانیسمهای دفاعی بیمارآشنا باشد.

۲ـ درهیپنوتیزم معالجی برخلاف هیپنوتیزم نمایشی پزشگ احتیاج بمصاحبه بابیمار دارد ، شاید قبل از هیپنوتیزم احتیاج‌باشدکه چند جلسه بابیمار مصاحبه‌کند ، لذاهیپنوتیزم کننده بایستی بفن مصاحبه روانی کاملا آشنا باشد .

۳ـ درمصاحبه برای اینکه بیمار قادرباشد وبخواهد همه حقایق زندگی خود را بیان کند ، لازم به‌برقراری روابط صمیمانه است ، و روابط پزشك بابیمار مبحث جالب و ارزنده دیگری است که در این‌بخش مطالعه خواهید فرمود . درحالیکه درهیپنوتیزم نمایشی‌احتیاج بمصاحبه‌وبرقراری روابط دوستانه وجود ندارد . پس دراین بخش مطالب زیر موردبررسی ومطالعه قرار میگیرد .

مبحث اول ـ روابط «خوابگر» و «خوابرو»

مبحث دوم ـ فن مصاحبه بابیمار .

مبحث سوم ـ توضیح وتعریف هیپنوتیزم برای بیماران .

مبحث چهارم ـ مکانیسمهای دفاعی ناخود آگاه بیماران .

مبحث پنجم ـ انواع روش هیپنوتیزم کردن بیماران مختلف .

در ضمن چون این بخش ممکن است بیشتر مورد استفاده برخی از پزشکان وبالاتر از دیپلم قرارگیرد ، لذا سعی‌شده است‌که مثال وداستان‌کمترذکر شود وکلمات‌کمترعوض شده یعنی تقریباً وتاحدودی همان ترجمه درج شده است.

مبحث اول

روابط «خوابرو» و «خوابگر»

انواع روابط عاطفی

روابط عاطفی بابیمار در هررشته‌ای از پزشکی فوق‌العاده مهم و حیاتی است، اجباراً همه پزشکان مختلف بابیماران خود برخورد ورابطه عاطفی پیدا میکنند .

رابطه پزشك بیماریهای عمومی، بابیمار دربستر بیماری

رابطه پزشك روانی بابیمار .

رابطه روانکاو بابیمار .

رابطه پزشك هیپنوتیست بابیمار .

هریك از این روابط یك‌رابطه عاطفی بین پزشك بابیمار است ، ودرهررشته‌ای‌پزشك ماهر باموفقیت چگونگی رابطه را طبق احتیاجات بخصوص مربوط به‌بیمار را در هرموقع عمداً تغییر میدهد . این رابطه یك عامل مهمی است دراعاده‌سلامتی بیمار .

رابطه «پزشك‌ـبیمار» یك جزء لازمی است برای تمام پزشکان ولی این رابطه درهرمورد معینی به‌نسبت زیادی درشخصیت‌های مختلف شامل تحرك‌های روانی مختلف وهمچنین‌به‌نسبت زیادی شامل پیچیدگی‌های مختلف میباشد .

درمعالجه‌ازطریق هیپنوز ، رابطه عاطفی «پزشك‌ـبیمار» خیلی شدید ، مهم‌وپیچیده‌تر از سایر رشته‌های پزشکی است .

برای استفاده مؤثر ومفید از این رابطه ، فهم و استنباط روش درجات مختلف رابطه عاطفی که پزشك بابیمار درشرائط مختلف برقرار میکند لازم است .

درموارد مختلف معالجات هیپنوتیزمی چهارنوع رابطه مختلف بابیمار برقرارمیشود که آنها عبارتند از :

۱ـ رابطه «پزشك‌ـبیمار»۱

۲ـ رابطه «صمیمانه »۲

۳ـ رابطه «انتقال »۳

۴ـ رابطه «هیپنولیکی»۴

۱ـ رابطه (پزشك‌ـبیمار)

قبل از هرچیز رابطه «پزشك‌ـبیمار» مورد توجه است. این رابطه پایه واساس روش رابطه بابیمار بستری است. بیمار قاطبه پزشك را در حوزه رفتارهای حرفه‌ای پزشکی مورد احترام قرارمیدهد، این‌نوع‌رابطه بطور ضمنی بتوسط هردو طرف «پزشك‌ـبیمار» موردقبول واقع شده است . این رابطه انجام‌کارهای معمولی واولیه پزشك را آسان میکند ، یعنی‌بیمار باحداقل ناراحتی ممکنه ، اندام حود را درمعرض معاینه قرار میدهد .

هدف‌رابطه «پزشك‌ـبیمار» ـ مـانباید فراموش‌کنیم که تحریم لخت شدن چه ریشه‌های‌عمیقی درعرف وعادت وفرهنگ اکثر کشورها دارد. ضمن معاینات بدنی ممکن‌است دکتر اجباراً احتیاج پیداکند ، بآن قسمت ازبدن‌که خود بیمارهرگز حتی لمس‌هم‌نمیکند دست بزند ، وهمچنین درمعاینات وآزمایشات روانی پزشك احتیاج دارد درباره چیزهـائی صحبت‌کندکه معمولا درباره‌آنها صحبت نمیشود .

رابطه «پزشك‌ـبیمار» بدین نحو درفرهنگ ماتکامل پیداکرده ، که درجلسه‌خصوصی مربوطه ، این تحریمها میتوانند کنارگذاشته شوند، بشرط اینکه تمایلات و درگیریهـای شهوانی یاناراحتیهای روانی بوجود نیاید .

۱ـ The doctor-patient Relationship
۲ـ Rapport-relationship
۳- Transference
۴ـ Hypnotic-rapport

باید بخاطرداشته باشیم که این تحریمها فقط درجلسات معاینه پزشکی ومقاصدپزشکی ازبین میروند . اگردکتر، بیمار را درجلسات عمومی‌واجتماعی‌به‌بیند، نظیرمجامع کوکتل پارتی‌یاسایر مجامع، هم‌دکتروهم بیمار آداب‌ورسوم‌اجتماعی‌را حفظ میکنند وآن‌مطالبی که در جلسات‌پزشکی بسهولت‌مورد بحث قرارمیگرفتند دراین‌جلسات‌ممنوعیت‌خود راحفظ میکنند.

برقراری رابطه «پزشک‌ـبیمار» در برقراری رابطه (پزشک‌ـبیمار) معمولا هم بیمار وهم پزشک هردو میدانندکه چکار بکنند . هردوی این افراد نقشهای یکدیگر راقبول دارند . توجه باین‌نکته جالب است‌که بمجرد اینکه یکی ازاین دونفر درایفای نقش‌مذکور قصورکند، یعنی مثلا بیمار رابطه خود را باپزشک از نظر اجتماعی و عمومی به پندارد ویا برعکس پزشک چنین‌کند، رابطه‌«پزشک‌ـبیمار» تغییر کرده ، وبه‌محرمات تجاوز شده است ودرنتیجه تجاوز از تحریمات بدون اغراض شهوانی‌یا ناراحتیهای روانی دیگر نخواهدبود. بدین‌طریق مقررات برقراری‌رابطه «پزشک‌ـبیمار» بمنظور رهائی‌بیمار وپزشک‌ازاضطرابات وناراحتیهای روانی‌بعمل میآید. این رابطه بدینشکل نضج میگیردکه هریک بااطلاع‌ازاینکه دیگری به‌وظیفه ونقش خودآگاه است، مطابق نقش ووظیفه مقتضی‌خود رفتار مینماید،دکتر دراطوار، طرز فکر ورفتار عمومیش متناسب باآنچه در خور شأن یک‌دکتر است عمل میکند وباینترتیب برای اقداماتیکه باعث تسهیل کار دیگری از طریک بیمار میگردد ، ایجاد یک محیط حرفه‌ای مینماید ، موفقیت دربرقراری رابطه «پزشک‌ـبیمار» بیشتر بستگی بدلخواه برقراری ارتباط غیر مستقیم بوسیله درستی شخصیت پزشک دارد ، تاشایستگی و لیاقت علمی ویامهارت فنی او از طریک پزشک .

وقتی برای اولین باربابیمار مواجه میشویم ، بدون توجه به اینکه چه نوع معالجه‌ای برای وی درنظر داریم یک رابطه «پزشک‌ـبیمار» درطراز این زمینه‌ها برقرار میکنیم، این رابطه ساده وطبیعی‌بوده، پیچیده وبغرنج نیست این اولین رابطه روانی و عاطفی در مرحله معالجه‌هیپنوتیکی‌میباشد.

۲ـ رابطه «صمیمانه»[۱] رابطه صمیمانه بین پزشک و بیمار عبارت از یک تنظیم وتطبیق عاطفی بین پزشک وبیمار است‌که درنتیجه آن‌معالجه روانی امکان پذیر میگردد،این رابطه خیلی عمیق‌تر و مهمتر از رابطه حرفه‌ای ورفتار بالینی میباشد . در رابطه «صمیمانه» بیمار بااطمینان بسوی دکتر میآید و باواعتماد وایمان دارد ، بیماراحساس میکندکه‌بادکتر درباره مشکلات زندگی خودش میتواند صحبت‌کند درحالیکه باسایر مردم نمیتواند صحبت کند ، او احساس میکندکه این دکتر بخصوص نه تنها بیماری و مسائل او را درک میکند بلکه ازنظر یکفرد انسان اورا درک مینماید ، همچنین این احساس دراوپدید میآیدکه‌پزشک میتواند باوکمک‌کند .

یک (نکته استثنائی) ـ[۲] این «رابطه صمیمانه» اساساً یک حالت عاطفی است . این احساس‌که دکتر بخصوصی میتواند باوکمک‌کند بوسیله مکانیسمهای عاطفی تعیین شده

۱- An Emotional Relationship.

۲ـ Exclusive Element

واز هر گونه ارزیابی منطقی و واقعی درباره مهارت دکتر کاملا جدا و مستقل است . برخلاف «رابطه حرفه‌ای[1] ساده» ، باینترکیب یك عنصر انحصاری در «رابطه صمیمانه» وجود دارد . بیمار احساس میکند که این دکتر ویژه‌ایست که میتواند دربین تمام دکترها بطورانحصاری ومطلق اوراکمك وشفا دهد . برای مقاصد بخصوص یك بیمار میتواند بطور واقعی دریك زمان باتنها یکدکتر «رابطه صمیمانه» داشته باشد و اگر پزشك بیماریهای عمومی محلی دارای «رابطه صمیمانه» بابیمار باشد . برای روانپزشك مدتی طول خواهدکشید تا روابط صمیمانه بااین بیمار برقرارکند. درحالیکه این«رابطه صمیمانه» بعلت علائق درونی بیمار خود بخود پیش میآید ، ولی پزشك عمومی ممکن است قادر بدرك واحساس آن نباشد ، وقتی پزشك خانوادگی از نظر بیماریهای جسمی ، بیمار را تحت درمان روانی قرار میدهد ، ودر همان حال که بیمارتحت درمان‌روانی قرارمیگیرد پیوسته روانشناس دچاراشکال میشود، زیرامسائلچه اولی بررابطه صمیمانه‌ای که وی باید بابیمار ایجادکند تأثیر میگذارد .

مفهوم رابطه صمیمانه عشق نیست :

یك نکته‌ایکه بایستی روشن بشود اینست‌که رابطه صمیمانه عبارت از این نیست‌که بیمارعاشق‌پزشك وبالعکس آن‌بشود، مارابطه صمیمانه‌را بطورتساوی بامرد وزن‌برقرارمیکنیم. بعبارت دیگر این یك رابطه عشقی آشکارا نیست گرچه ممکن است شامل اصول اولیه رابطه عشقی باشد . این رابطه اساساً یك رابطه حرفه‌ای است ، که بطور عمد بوسیله پزشك برقرار میشودوآگاهانه‌بوسیله خود دکترطبق‌احتیاجات روانی بیمارتحت تغییروکنترل‌قرارمیگیرد.

شرکت دکتر در رابطه صمیمانه[2] ـ جنبه عاطفی رابطه صمیمانه کاملا یکطرفه نیست ، رابطه صمیمانه یك عمل متقابل است ، یك اصلی است که دارای جنبه دو طرفه است دکتر بعنوان‌یك فرد انسانی به‌بیمارطبق رابطه‌حرفه‌ای محکمه خود احترام میگزارد ،وبیمار نیز چنین احترامی را برای وی قائل میگردد . رابطه صمیمانه برخلاف پدیده «انتقال»است زیرا دراین رابطه دکتر خودش در رابطه عاطفی‌شرکت مینماید . بنابراین درك‌این‌موضوع حائز اهمیت است . یك تئوریه روانپزشکی وجود داردکه میگوید پزشك هیچگاه نباید نسبت به‌بیمار واکنش عاطفی احساس‌کند . ولی این نظر صحیح نیست . رابطه صمیمانه عبارت از یك رابطه کاملا حقیقی است . وبامعنی‌که این رابطه برمبنای احساسات بیمار نسبت‌بدکتر بعنوان یك شخص واقعی است برخلاف پدیده «انتقال»[3] ،که در آن احساسات بیمار نسبت بدکتر در واقع احساساتی است‌که بیمار از شخص دیگری‌گرفته وبدکتر منتقل‌کرده است . این حقیقت‌که دکتر خودش درگیر رابطه صمیمانه عاطفی‌میباشد مشاهده ودلیل واضحی‌است که دکتر پیوسته باکمال مراقبت این رابطه را دقیقاً مورد معاینه وبررسی قرار دهد . ودر صورت لزوم دکتر میتواند این رابطه را صحیح و جرح و تعدیل‌کند . وبموقع بمنظوربهره‌برداری بزرگتری بنفع فرد بیمار مورد استفاده قرار دهد .

۱- Simple profesional relationship
۲- The Physician participation in Rapport
۳- Transference

رابطه صمیمانه درهیپنوتیزم کردن «غیر آمرانه»[۱] شرط اساسی ومطلق است .
برای رسیدن به نتیجه رضایتبخش «رابطه صمیمانه» یك امتیاز برجسته‌ایست ولی لازم نیست . زیراکسانیکه از طریق هیپنوز به بیماران خودکمك میکنند بایستی توانائی این را داشته باشندکه در موقع احتیاج بسهولت رابطه صمیمانه را برقرار کنند .

برقرار کردن رابطه صمیمانه[۲]

رابطه غیرلفظی[۳] یا برقراری ارتباط بدون‌استفاده‌از بیان وصحبت-چطور ما این رابطه عجیب عاطفی‌را که اینقدر در هیپنوتیزم کردن «غیرآمرانه» اساسی ومهم است برقرارکنیم ؟

در اولین وحله باید دانست که رابطه صمیمانه یك رابطه عاطفی است و تنها بوسیله مکانیسمهای عاطفی برقرار میشود . هرروش عقلائی واستدلالی نظیر: «من دکتر شما هستم شما میتوانید بمن اعتمادکنید» فاقد ارزش میباشد . ما باید ایجاد احساس دوستی واحترام کنیم هر نوع کوششی بمنظور برقراری یك چنین ایده‌هائی کلمات منطقی نامناسب و مخالف بوده وفقط موجب میشود که بیمار حالت دفاعی بخودبگیرد . ما بایستی این فکر را در ذهن بیمار بوسیله اعمال ونه‌حرف بوجود بیاوریم ، اگر ما به‌بیمار اعمال وحرکات خودرادوستانه نشان بدهیم وعملا احترام بگذاریم ، بیمار نیز متقابلا شروع بنشاندادن همان اعمال خواهد کرد اعتماد او نسبت بما جلب شده وبعداً ما قادر خواهیم بود که متقابلا رابطه صمیمانه را برقرارکنیم .

صمیمیت: درنشان دادن صمیمیت به‌بیمار نباید عجله و افراط کرد : نشان دادن احساسات دوستانه به‌بیمار آنقدرهاهم که‌تصورمیشود ساده‌نیست. اگرما برقراری‌رابطه‌صمیمانه‌را زود وباعجله شروع کنیم . بزودی‌بیمار دلسرد شده وشانس تشکیل رابطه صمیمانه‌کم میشود. راز موفقیت عبارت ازاینستکه ما بایستی‌کاملا با بیمار بی‌ریا رفتارکنیم . هرعدم صمیمیت‌جزئی هرچقدر هم که‌کم باشد و دکتر فکرکندکه بیمار متوجه نخواهد شد معذالك بیمار متوجه شده وآنرا بخوبی احساس خواهدکرد ودرنتیجه باعث محافظه‌کاری و احتیاط بیمار میشود. ما بایستی به‌آرامی پیش برویم ، وبه بیمار فرصت زیادی بدهیم‌که ما را آزمایش‌کندو این موضوع بسیار مهم است . اگر ما بخواهیم اعتماد بیمار را نسبت بخود مشاهده‌کنیم بایستی اجازه دهیم‌که بیمار، مارا آنطورکه هستیم به‌بینند. نوع رابطه‌ای راکه ما مایل‌هستیم با بیمار برقرارکنیم از طریق نشان دادن صمیمیت ظاهری حاصل‌نخواهد شد.عدم نشان دادن صمیمیت ظاهری ببعبارت دیگرعدم‌تظاهرعامل‌مهمی‌است‌که موجب میشود بیمارمتقابلا باماصمیمی‌باشد.
در روش‌های مختلف معاینه‌ومعالجه بالینی غالباًدکتر ناخودآگاه صورت ظاهری‌وغیر حقیقی‌خودرا به‌بیمار نشان میدهد. درنتیجه رابطه ظاهری برقرار میگردد ، اما دربرقراری رابطه صمیمانه اینکار غیرممکن است. ما به‌بیمار فرصتمیدهیم واجازه میدهیم‌که ماراهمانطور

۱- Passive induction
۲- The Establishment of rapport
۳- Nonverbal Communication
۴- Sincerity

که هستیم به‌بینند . موقعیکه مااجازه میدهیم به‌بیمار که نواقصی را در ما به‌بیند ، ماموردِاعتماد اوقرارمیگیریم ودرعوض‌او بمااعتمادنموده وباصطلاح دست‌خودرا درمقابل‌ماروخواهدکرد ویا بعبارت‌دیگر باجبهه‌بازمارو برو خواهدشد. ودرون‌و باطن‌خودرا برما آشکاروافشاء خواهدکرد.

مکانیسمهای کنایه‌ای[۱] : پاره‌ای از جنبه‌های رفتار ومنش مامیتوانند در برقراری رابطه صمیمانه دارای ارزش واثر بخصوصی باشند . طرز برخورد وسلام علیك مابسیار مهم است . مثلا در مورد بیمارانیکه در رشد تمایلات غرایزشان ممانعت و محدودیتی پدید آمده نباید خیلی گرم سلام وعلیك کنیم، زیرا این افراد معمولا از تماس‌های عاطفی وهیجانی گرم وصمیمانه هراس دارند ، وچنانچه باصمیمیت زیاد بآنها نزدیك شویم بدرون خودفرومیروند.

تماس‌ولمس‌کردن[۲] ـ یکی‌ازطرق‌بخصوص مهمی‌دربرقراری رابطه سمبولیك میباشد. گرفتن دست بیمار درموقعیکه او درگیر کشمهای عاطفی وروانی است این احساس رادربیمار بوجود میآوردکه دکتر درمشکلات وناراحتی‌های او سهیم وشریك میباشد . این یك‌فرایند عاطفی است ، وچنین نتیجه واثری نمیتواند بسهولت بوسیله الفاظ وحرف بوجود آید. لمس بیمار اثر نیرومندی برروی عواطف بیمار دارد . بنابراین هرنوع تماس نامناسبی‌درموقعیکه بیمار درشرائط روحی خوبی نیست وآمادگی قبول آنرا ندارد، باعث عقب نشینی[۳] بیمارشده وایجاد رابطه صمیمانه مشکل‌تر میشود .

موانع برقراری رابطه صمیمانه ۴

چطور دکتر میتواند بیمارش را درك‌کند ؟

در وضعیت‌های خاصی عوامل مختلفی مانع ایجاد رابطه صمیمانه بطور یکنواخت و مساعد میگردند . این موضوع غالباً وقتی رخ میدهد ،که بیمار میخواهد پاره‌ای ازچیزهائی که درباره آنها احساس کمروئی ودو دلی‌میکند افشاء نماید . احساس میکندکه‌دلش‌میخواهد پزشك آنها را از او بپرسد . بیمار بحث را باطراف موضوع مربوطه میکشاند وانتظار دارد که دکتر سئوال مناسب را بکند . چنانچه دکتر باندازه کافی این نکته مهم را درك نکند . بیمار احساس خواهدکردکه دکتر باندازه‌کافی حساس‌نیست ، یابعبارت دیگر بی‌احساس‌است وباخود خواهدگفت‌که : «اونمیتواند مرادرك بکند» وشانس‌برقراری «رابطه صمیمانه»تقلیل میباید . گاهی اوقات بیمار عاجز ودرمانده میشود زیرا او فکر میکندکه دکتر سئوالات نامربوط میپرسد این موضوع بخصوص هنگام پرسش از تاریخ بیماریهای خانوادگی بخوبی صدق میکند . چنین سئوالات نامربوط بهتر است تازمانیکه رابطه صمیمانه برقرار نشده به تأخیر انداخته شود . همچنین یك پرسش نارس درباره موضوع عاطفی مربوطه ممکن است موجب رنجش وخشم شود . هرگونه تمایل نسبت به‌تحقیر بیمار ، یانامیدن اسم کوچك‌بیمار درجای نامناسب یاصحبت به‌لهجه محلی وی بطور غلط باعث ایجاد سدی در برقراری رابطه صمیمانه میشود .

۱ـ Symbolic Mechanism)　　۲ـ Touch

۳ـ Withdraw　　۴- Obstacles to Rapport

۳ـ رابطه «انتقال»[۱] ـ پدیده انتقال با «رابطه صمیمانه» تفـاوت دارد . در پدیده «انتقال» بیمار احساسی را که نسبت بشخص دیگری داشته همان احساس را به دکتر منتقل میکند، بعبارت دیگر دکتررا بجای آنشخص می‌بیند . بنابراین موقعیکه بیمار نسبت بدکتر احساسات مطلوبی نشان میدهد . او درموقعی احساس عاطفی را بدکتر انتقال میدهد که آن احساس را نسبت بشخص دیگری داشته است که آن شخص ممکن است پدر، یاعمو یایکی دیگر از افراد خانواده ویایکی از دوستان بوده یا هست دکتر از نظر بیمار برای یك مدت موقت سمبل ومظهر شخص دیگری است ، بدینترتیب رابطه عاطفی درپدیده «انتقال» درواقع جنبه سمبولیك داشته ودرمقابل رابطه صمیمانه قـرار دارد . زیرا «رابطه صمیمانه» برپایه واساس واقعیت بناشده وضمن‌آن بیمار احساس میکندکه پزشك نیزیك‌فرد استماننند خوداو، بهرحال «رابطه صمیمانه» هرگز بصورت‌کاملا خـالص مشاهده نمیشود ، زیرا عکس‌العمل عاطفی در «رابطه صمیمانه» الزاماً تحت تأثیر تجربیـات واحساسات روانی سابق وی قرار میگیرد . فرق بارز دیگر «پدیده انتقال» با «رابطه صمیمانه» اینستکه «پدیده انتقال» عبـارت‌از یك رابطه یکجانبه[۲] است . روانکاو مجبور است از نظر عاطفی بیطرف و آزاد بماند تـابتواند «پدیده انتقال» را مورد تجزیه وتحلیل قرار دهد .

پدیده‌های (انتقال) درهیپنوتیزم[۳]

گرچه «پدیده انتقال» در هیپنوتیزم مـانند روانکاوی توسعه نیـافته است ، معذالك «پدیده انتقال» درهیپنوتیزم پیوسته‌پیش میآید. بعنوان مثال، اتخاذ حالت «آمرانه»[۴] توسط پزشك باعث بوجود آمدن «سیرقهقرائی»[۵] در بیمار میشود . موقعیکه هیپنوتیست آمرانه رفتار وعمل میکند ، سوژه دوباره اومانند آنچه درباره‌پدرش احساس میکرد احساس‌مینماید واین‌موضوع بنوبه خود باعث میشودکه بیماراحساس‌کند بصورت فرزندی (یاطفلی) درآمده است ، «سیرقهقرائی» ممکن است ازطریق عمل این مکانیسم «انتقال» شروع شود .

«پدیده انتقال» ممکن است درحال هیپنوتیزم بشکل تخلیه هیجانی[۶] ظاهر شود بیمار ممکن است درحال هیپنوتیزم نفرت خود را ازپدرش ظاهر کند و سپس بسرعت آنرا بدکتر انتقال بدهد . ضمن معالجه از طریق هیپنوز بهترین کار اجتنـاب از بوجود آوردن چنین وضعیت‌هائی است هنگامیکه بیمارشروع به‌تخلیه روانی میکند . پزشك معالج برای‌اجتناب از یك حالت انتقال نامطلوب خود را از نظر عاطفی به‌بیمار نزدیك‌تر میکند .

۴ـ رابطه (هیپنو تیکی)[۷] ـ «رابطه هیپنوتیکی» عبارت ازیك ارتباط عاطفی[۸] بسیار صمیمانه نزدیك بین عـامل ومعمول میباشد ، بـایستی بین رابطه صمیمانه هیپنوتیکی

۱- Transference | ۲- Unilateral
۳- Transference | ۴- Authority
۵- Atavistic regression | ۶- Abreaction
۷- Hypnotic rapport | ۸- Emotional communion

ورابطه «پزشک- بیمار» فرق قائل شد . رابطه هیپنوتیزمی عبـارت از یک پدیده هیپنوتیزمی دائمی است ، وبستگی بهاینکه روش عامل «آمرانه» یا «ملایم» بوده ندارد ، وهمچنین باروش بخصوصی که برای القاء هیپنوز بکار برده میشود بی‌ارتباط است .

«رابطه عاطفی هیپنوتیکی» بوسیله آمادگی زیادی که بیمـار نسبت به‌تلقینات پزشک نشان میدهد مشخص میگردد . درهمین ضمن ، بیمار نسبت به‌تلقینات یافرامین دیگران بی تفاوت وناآگاه باقی میماند .

رابطه «هیپنوتیکی» مانند «پدیده انتقال» عبارت ازیک رابطه عاطفی‌یکجانبه[۱] است . «معمول»[۲] دارای یک رابطه عاطفی شدید نسبت به «عامل»[۳] میباشد . ولی عـامل بهیچوجه خودش درآن سهیم ودرگیر نیست . پاره‌ای اوقات یک‌حالت «فداکاری حیوان[۴] مانند»ورابطه صمیمانه هیپنوتیکی وجود دارد ، که بی‌شباهت به واکنش‌های عـاطفی[۵] سگ‌گله نیست ، که پیوسته مشتاق انجام اوامر و پیشنهادات آقا واربابش یعنی چوپـان است . این جنبه اولیه رابطه صمیمانه هیپنوتیکی با فرضیه تسلسلی[۶] ماهیت هیپنوز توافق‌کامل دارد .

رابطه «هیپنوتیکی» در «اتوهیپنوتیزم»[۷] وجود ندارد ، زیرا در حـالت «هیپنوتیزم» بیمار سیر قهقرائی تسلسلی را بدون‌کمک تلقینات خارجی درخود بوجود میآورد .

فقدان رابطه (هیپنو تیکی)[۸] در عمل‌کلینیکی برای برقـراری رابطه صمیمانه هیپنوتیکی اقدامـات مخصوصی لازم نیست . زیرا بسادگی از طریق فرآیند[۹] القاء بوجود میآید.. نکته اصلی اینست‌که رابطه «هیپنوتیکی» در سراسر جریان اعمال هیپنوتیزمی حفظ ونگهداری میشود . اگررابطه «هیپنوتیکی» ازبین برود بیمار تلقینات خوابگررا نمی‌پذیرد وخوابگر نیزکنترل خود را برروی بیمار از دست میدهد . این یک وضعیت جـدی و وخیم است . در هیپنوتیزم طبی این موضوع خیلی‌کم اتفاق میـافتد ، وآن موقعی است‌که بیمـار هیپنوتیزم شده مدت‌زیادی بدون تلقین بحال‌خودگذاشته شود، یاموقعیکه بیمار درحال‌تخلیه انرژی است بدون تماس عاطفی باپزشک بحال خود رها میشود .

خلاصه

۱- دررابطه «پزشک - بیمار» بیمار برای پزشک احترام خاص قائل است و پزشک نیزطبق مقررات وعرف وعادات پزشکی با بیمار رفتار مینماید...

۲- دررابطه «صمیمانه» پزشک اقداماتی انجام میدهد، که‌بیمار ویرا دوست‌صمیمی خود تصور کند. بنابراین در رابطه «صمیمانه» بیمار پزشک را صمیمی ترین دوست خود

۱- Unilateral emotional relationship
۲- Subject　　۳- Hypnotist
۴- Animal-like devotion　　۵- Emotional reaction
۶- Atavistic hypothesis　　۷- Autohypnosis
۸- Loss of Hypnotic Rapport　　۹- Process

میداند، ودر نتیجه همه‌آرزوها،دردها و ناراحتی‌های خودرا بدون هیچگونه پرده‌پوشی برای پزشك بازگو میکند ، رابطه صمیمانه یك رابطه عاشقانه نیست.

۳ـ رابطه «انتقال»: در رابطه انتقال بیمار ناخودآگاه دوستی یا دشمنی ، شخص دیگر یراکه باوی آشنائی داشته یادارد به‌پزشك منتقل میکند .

۴ـ رابطه «هیپنوتیکی» : در رابطه هیپنوتیکی بیمار دارای وضع روحی خاصی است‌که تلقینات وی بیشتر از سایرین دربیمار اثر میکند .

مبحث دوم

فن مصاحبه با بیمار

شد آنکه اهل نظر برکناره میرفتند	هزارگونه سخن دردهان ولب خاموش
به بانك چنگ بگوئیم آن حکایتها	که از نهفتن آن دیك سینه میزد جوش

(حافظ)

قبل از بیان مصاحبه با بیمار، احتیاج است‌که ما تعریف روش هیپنوتیزم «آمرانه» و غیر «آمرانه» را یاد بگیریم. زیرا هنگام مصاحبه پزشك احتیاج دارد که در مقابل بیمار بخصوص روش «آمرانه» یا «غیرآمرانه» اتخاذ کند.

روش هیپنوتیزم «آمرانه(۱)» ـ در روش‌آمرانه، هیپنوتیزم کننده به بیمار امر ونهی میکند، دستور میدهد. هیپنوتیزم درآغاز پیدایش خود همیشه با روش «آمرانه» انجام میشد، زیرا فرض این بودکه هیپنوتیزم کننده دارای نیروی ساحرانه و جادوئی است وقادر است‌که هرکسی را که اراده کند مانیه تیسم نماید . ومردمان آنزمان هم تاحدودی این طرز تفکر و این عقیده را قبول میکردند.

دکتر«مایرز» دراین‌خصوص مینویسد: بسیاری از هیپنوتیزورهای قدیمی برای برقرار کردن «پرستیژ۲» خود، مبنی براینکه دارای این قدرت وتوانائی هستند، سروصدای زیادی راه میانداختند. در درجه اول میدیدندکه اطاقهای معاینه و انتظار هیپنوتیست‌ها بطرز عالی وباشکوهی تزیین ومبلمان شده، و از اینطریق این ایده را دربیمار پدید میآوردند، که اشغال کنندگان آن اطاقها باید حتماً افراد بسیار مهمی باشند، پزشکان لباسهای پرخرج وگران قیمت به تن میکردند. رفتارآنها پراز تکبر ونخوت بود، گوئی اشخاص بلندپایه و عالیرتبه باموجوداتی بی‌نهایت دون پایه صحبت میکردند، پزشکان موجودیت بیماران را فراموش کرده وبه نوبه خود باآنها امر ونهی میکردند. آنها به بیماران خود یادآوری میکردند که اشخاص مشهوریرا که سایر پزشکان از معالجه آنان عاجز شده بودند. بطور معجزه‌آسائی معالجه کرده‌اند ونظایرآن.

برخی از عوامل اجتماعی این نوع ایجاد «پرستیژ» پر سروصدای پنجاه سال قبل را تسهیل میکردند. بطورکلی بیماران نسبت به بیماران امروزی چشم و گوش بسته‌تر بودند.

۱ـ Authoritative Hypnosis   ۲ـ Prestige

بنابراین احتمال ردکردن ادعاهای نامعقول و افراطی هیپنوتیست‌های آنروز خیلی کم بود. آنها همچنین بیش‌از این با اختلاف طبقاتی‌آشنا بودند ودرنتیجه بیش‌از این آمادگی‌پذیرش قدرت ازطرف اعمال کنندگان آن را داشتند.

ولی امروزه هیپنوتیزم «آمرانه» بشکل تکامل یافته خود دیده میشود بدین ترتیب اشخاصی که دارای شخصیت مطیع و فرمانبردارند بوسیله روش «آمرانه» بهتر هیپنوتیزم میشوند، گاهی شخصیت مطیع وفرمانبر بعلت رفتار پدر در خانواده از زمان کودکی شکل گرفته، در روش «آمرانه» هیپنوتیزم کننده شبیه پدر به طفل خود امر و نهی میکند، بهمین دلیل هیپنوتیزم «آمرانه» را، روش‌هیپنوتیزم «پدرانه» هم گفته‌اند. بهرحال هنگام هیپنوتیزم باروش «آمرانه» بیمار بمشابه طفلی درآمده یعنی شخصیتش شبیه‌کودك شده و بدین ترتیب دچار «سیر قهقرائی» میشود.

حالا به بینیم روش هیپنوتیزم «غیرآمرانه» چیست؟

روش هیپنو تیزم «غیر آمرانه (۱)» در هیپنوتیزم «غیرآمرانه» پزشك ادعای الوهیت و ادعای ساحرانه و جادوئی نمیکند، بلکه میگوید من قوانین طبیعی را بکار میبرم، هیپنوتیزم کننده علل علمی اخیراً کشف شده هیپنوتیزم را برای «خوابرو» تشریح میکند. وقتی بیمارچگونگی مکانیسم هیپنوتیزم را درك کرد، خودش همکاری‌بیشتری نموده وهیپنوتیزم میشود: پس در روش هیپنوتیزم «غیرآمرانه» امر ونهی درکار نیست علت بوجود آمدن این روش دوچیز بود، یکی اینکه معلوم شدکه علت علمی هیپنوتیزم چیست؟ دوم اینکه مردم هشیارتر وچشم وگوش بازتر شدند ودیگر حاضر نبودند قبول کنندکه درهیپنوتیست کننده نیروی ساحرانه وجادوئی وجود دارد.

ولی پس‌از توسعه روانکاوی معلوم شده‌که شخصیت‌های «مهاجم۲» باروش «غیرآمرانه» وملایم بهتر هیپنوتیزم میشوند، درحالیکه در مقابل روش «آمرانه» خود بخود تحریك و برانگیخته میشوند. گاهی شخصیت «مهاجم» بدین شکل تشکیل میشود، که طفل ازتحکم پدر رنج میبرده وهمیشه بفکر تهاجم و تلافی بوده، ویا ممکن است طفلی پدر خود را از دست داده وتحت سرپرستی مادر ملایم ومهربان قرار گرفته، بهمین دلیل هیپنوتیزم «غیرآمرانه» را روش هیپنوتیزم «مادرانه» هم میگویند. دکتر «مایرز» درباره هیپنوتیزم «غیرآمرانه» میگوید: در هیپنوتیزم «غیرآمرانه» بیمار تشویق و راهنمائی میشودکه با اراده آزاد خودش هیپنوتیزم شود، «خوابگر» ملایم عمل میکندو تأکید میکند که بیمار خودش بیشترکارها را برای خواب شدن انجام بدهد. در هیپنوتیزم «غیرآمرانه» پزشك بصورت مادری مهربان و تسکین دهنده جلوه میکند. در مقابل بیمار احساس میکند که مانند کودکی آرامش وتسکین مییابد ودرنتیجه بیمار بحالت بچگانه‌کشیده شده وبسیر قهقرائی میرود.

حالا که تعریف روش هیپنوتیزم «آمرانه» و «غیرآمرانه» را یادگرفتیم بـراغ مبحث «فن مصاحبه» میرویم، به بینیم پزشك در مقابل هر بیماری بنا به‌ساختمان شخصیتش‌کدام یك از حالتهای «آمرانه» یا «غیرآمرانه» را باید اتخاذ کند و قبل از اتخاذ این روش چه بایدبکند.

۱_ Passive Hypnosis ۲_ Agresive

۱ـ ایجاد زمینه مصاحبه

اولین قدم اینست کـه پزشك هیپنوتیست باید حالت بیطرفانه اتخاذ کند . تـا اینکه نخست چگونگی شخصیت بیمار را بشناسد.

دکتر «مایرز» درفصل ۱۴ کتاب خود میگوید: «رهبری و اداره اولین مصاحبه با بیمار در هر نوع معالجه روانی موضوع بسیار پر اهمیتی است. زیرا روابط عاطفی کـه بـر قرار میشود و روشهائیکه بکار برده میشود معمولا «دارای اثر عمیقی در « روان درمانی بعدی۱ » میباشد، در هیپنوز، اهمیت اولین مصاحبه حتی بهتر از مصاحبه‌های بعدی است .

گاهی اوقات که یکی از پزشکان عمومی بیمار را معرفی مینماید، ممکن است امکان بکار بردن هیپنوز را خاطر نشان کند، گاهی اوقات خود بیمار فقط بخـاطر هیپنوتیزم شدن به هیپنوتیزور مراجعه میکند. اغلب اوقـات بیمار برای تشخیص و ارزیابی عمومی روانی مراجعه میکند، و هرگز فکر هیپنوتیز شدن در مخیله او خطورنکرده است. بهرحال تصمیم درباره اینکه آیا بیمار بایـد هیپنوز بشود یا نه، بایستی تا پس‌از یك معاینه کامل روانی(۲) به تأخیر بیفتد . یا ممکن است بخواهیم هیپنوتیز را بکار ببریم ، یا بکار نبریم ، ولی ما میخواهیم در را باز بگذاریم ، تا بتوانیم درصورت لزوم و تشخیص اینکه هیپنوتیزم بهترین راه کمك به بیمار است آنرا بکار ببریم. در طبابت عملی، این موضوع ایجاد یك مسئله آنی و فوری(۳) مینماید. ما باید رابطه صمیمانه برقرارکرده و ایجاد پرستیژ نمائیم.

اگر ما ندانیم که آیا باید هیپنوز را بکارببریم یا نه مسلماً ما نخواهیم دانست چه‌نوع پرستیژی در مقابل بیمار بایـد در خود بوجود آوریم. آیا ما باید « آمرانه » رفتار کنیم یا «غیرآمرانه»؟ ما بایستی موضوع را باپرسش ازسابقه بیماری شروع کنیم ومعاینه روانی لازم را بعمل آوریم و درعین حال ما بایستی روش بیطرفی خود را حفظ کنیم تا ما بتوانیم بموقع بدون ایجاد اضطراب و ناراحتی برای بیمار روش «آمرانه» یا « غیرآمرانه » اتخاذ کنیم.

اداره اولین مصاحبه بدینترتیب حتی از اینکه روانپزشك خودرا به معالجه روانی و معالجه بدنی محدودکند، مشکل‌تر و بغرنج‌تر است. هنگامیکه ما در ابتدا روش خودرا بطور «غیر آمرانه» و با نرمی و ملایمت شروع کنیم، بیمار مسئولیت مصاحبه را بعهده میگیرد، در این صورت اعمال روش «آمرانه» مشکل خواهد بود، و هنگامیکه ابتدا باروش «آمرانه» شروع کرده باشیم برقرار کردن روش «غیرآمرانه» بسیارمشکل خواهد بود، زیرا بیمار ازنظر یك شخص مقتدر بما نگریسته. مادرسابقه بیماری ومعاینات بدنی باچنین مسائلی سروکار داریم. ما آگاهانه این وضعیتها را بطریقی بوجود میآوریم که بعداً هیپنوزکردن تا سرحد امکان آسان گردد.

۲ـ روشهای همساز(۴): روانپزشك معمولا بآن قسمت‌ازسابقه بیماری‌توجه میکند

۱ـ Subsequent psychothorapy
۲ـ Thorough Psychological Examination
۳ـ Immediate Problems
۴ـ Concurrent Procedure

که طی آن بیمار علائم بیماری را به ترتیب میشمارد و توسعه آنرا شرح میدهد که پزشك بتواند بیماری را تشخیص دهد و روش معالجه خودرا تنظیم نماید.

باید گفت که هرگز موضوع باین سادگی نیست، زیرا عملا تعدادی از مراحل کاملاً جداگانه باهم و یکجا اتفاق میافتند.

در هرمصاحبه اولیه روانی:

۱ـ بیمار موارد شکایت و ناراحتی خودرا به پزشك میگوید . پزشك بنوبه خود، در باره جنبه‌های مختلف «علائم بیماری»(۱) وراجع به‌جنبه‌های گذشته و حال بیمار که مربوط باین علائم است تحقیقات بیشتری بعمل میآورد.

این معنی ومفهوم « اعمال مقدماتی اخذ سابقه بیماری »(۲) است که بطور سطحی و مصنوعی مورد قبول بیمار و پزشك واقع میشود.

۲ـ بیمار پزشك را مورد آزمایش قرار میدهد ، ما باید همیشه این موضوع را بیاد داشته باشیم بیمارقبل ازاینکه همه اسراردرونی خودرا فاش کند باید اطلاعاتی راجع به‌پزشك داشته باشد بنابراین در ابتدا بیمار نقشی را با پزشك بازی میکند ، او وانمود میکند که در باره مطالبی صحبت میکند که در مغزش وجود دارد ولی در واقع صرفاً بدنبال موقعیتی است که به‌بیند دکتر چطور شخصی است.

۳ـ پزشك «رابطه صمیمانه» برقرار میکند. او عمداً به بیمار فرصت میدهد که به‌بیند او چطورآدمی است. او در بیمار ایجاد حس اعتماد و احترام نموده باحرکات و سکنات خود احساس دوستی را باو نشان میدهد.

۴ـ پزشك آنچه راکه بتواند انجام میدهد.

الف: بیمار را تشخیص میدهد.

ب: درنظرخود مراحل‌بیماری‌زائی(۳)روانی بیماررا تنظیم ومجسم میکند.

ج: ساختمان شخصیتی بیمار را ارزیابی میکند.

د: در بـاره روش معالجه بیمار تصمیم میگردد چنانچه در نظرگـرفته شودکه بیمار هیپنوتیزم شود مصاحبه پیچیده‌ترمیگردد وبرای این‌مراحل اضافی مطالب‌زیر اضافه‌میگردد:

۱ـ پزشك باید تصمیم بگیردکه روش «آمرانه» را بکار ببرد یاروش «غیرآمرانه»

۲ـ پزشك روشی را بکار میبرد و وضعیتهـائی را انتخاب میکندکه طـی آن نوع بخصوص از پرستیژ مناسبی را بخود بگیرد.

۳ـ پزشك مصاحبه‌را طوری ترتیب میدهدکه دربیمار فکر و حالت تسلیم بوجودآید.

۴ـ پزشك دفاع احتمالی بیمار را در مقابل هیپنوز درنظر میگیرد و پیش‌بینی میکند بنحوی‌که بتواند روش القاء مناسبی را انتخاب کرده و درمورد بیمار بکار برد .

۱ـ Symptoms ۲ـ History - taking

۳ـ Psychogenesis

باید بیاد داشت که تمام این مراحل هنگامیکه بیمار ظاهراً موارد ناراحتی خود را به پزشك میگوید و گوش میدهد و تحقیقات بیشتر میکند همه دریك لحظه ادامه مییابد. از بین کلیه این مطالب «رابطه صمیمانه» «پرستیژ» و بخصوص «تسلیم۱» بعنوان مقدمات القاء هیپنوز بما مربوط است . برای معالجه موفقیت‌آمیز هیپنوتیکی نمیتوان با تأکید زیاد گفت که زمینه اصلی برای القاء هیپنوز از طریق مصاحبه اولیه میباشد. اگرسایر معاینات روانی دیگر نشان بدهند که هیپنوز ایجاب نمیکند. و این اتفاق اغلب رخ بدهد، چیزی از دست نرفته است. اگر در جهت معالجه هیپنوتیکی جلو برویم میتوانیم در اجرای یك القاء آرام و مناسب مطمئن شویم.

ما باید بخود بیاموزیم که در هرمرحله از رفتار خود را با بیمار اصلاح کنیم تا برای مرحله بعدی آماده شویم. مابایستی پیوسته به‌دورنمای جلوی‌خود بنگریم، تا هرگونه احتیاج و اشکال ویژه‌ای که ممکن است در مرحله بعدی پیش آید مد نظر داشته باشیم . ما میتوانیم بدین ترتیب بیمار را با آن مشکلاتی که پیش میآید تطبیق دهیم قبل ازاینکه خودمان با آن مشکلات مواجه بشویم.

۳ـ درنظر داشتن تقدم وتأخر موضوعات در هیپنولیزم معالجی:

اولین اقدام مهم هیپنوتیزکننده برقراری«رابطه صمیمانه» با بیمار است:

سروکار داشتن باوضعیتی که در آن چیزهای زیادی دریك لحظه رخ میدهند و اینهمه درپشت پرده ادامه دارد، باید ایده تقدم و تأخر موضوعات را درنظر داشته باشیم یعنی باید درنظر داشته باشیم‌که کدام موضوع بایستی جلوتر وکدام موضوع بایستی عقب‌تر مورد بحث وگفتگو قرارگیرد.

هیپنوتیزم‌کننده در معرض این مشکل قرار داردکه سعی کند با دو موضوعی که در یك لحظه پیش میآید مواجه شود، که هریك از دوموضوع احتیاج به توجه‌کامل دارد . در اتخاذ تصمیم پیرامون اینکه‌کدام یك باید ابتدا مورد نظر واقع شوند یك قاعده و قانون راهنمائی کننده مهم وجود دارد، وهرگز برای‌آن استثنائی وجود ندارد. در مصاحبه اولیه، برقراری «رابطه صمیمانه» نسبت بکلیه مطالب دیگر حق تقدم دارد . این موضوع درمورد تمام انواع مصاحبه روانی صدق میکند.

لیکن اگر امکان اقدام معالجه ازطریق هیپنوز وجود داشته باشد حق تقدم‌که به برـ قراری «رابطه‌صمیمانه» داده میشود حتی بیش ازسایرموارد جنبه حیاتی ومهم بخود میگیرد.

۴ـ مشکلاتی‌که در برقراری (رابطه صمیمانه) پیش میآید(۲):

لب خمـوش و دل پـر از آوازهـا　　　بـر لبش قفل است و در دل رازهـا

روی این‌نکته تأکید میشود بعلت اینکه روانپزشکان جوان تمایل زیادی دارند باینکه آنها باید هرچه زودتر حقیقت بیماری را دریابند و فوراً آنرا تشخیص دهند . این موضوع

۱ـ Surrender

۲ـ Difficulties with Rapport

البته ازنقطه نظر درس کلاسیك جالب است، ولی وظیفه ما نسبت به‌بیمار اینست که به بهترین وجه ممکنه به بیمار کمك کنیم. درهر نوع روان درمانی، و بخصوص معالجه ازطریق هیپنوز، توانائی مادر کمك کردن به بیمار به نسبت زیادی مربوط به برقراری «رابطه صمیمانه» است اگر مادر اولین مصاحبه «رابطه صمیمانه» را برقرار نکنیم، کار ما پیوسته مشکل‌تر میشود، بدست‌آوردن سابقه بیماری تشخیص وتنظیم وضع بیماریزائی روانی، همه‌میتوانند بعداً انجام گیرند. برای آنها میتوان چندین مصاحبه انجام داد، وبتأخیر افتادن آنها درمعالجه مؤثر نیست اجرای‌عملی‌وتجربی این اصل مارا وادارمیکند که تا قبل ازبرقراری «رابطه‌صمیمانه» و رضایتبخش «بیمار پزشك» هرنوع تحقیقات یاآزمایشات ویا معاینات را بتأخیر بیندازیم. این وضع غالباً هنگامی پیش میآید، که ما احساس کنیم سئوال مستقیم ازبیمار درمغزما ایجاد شك میکند وما باید تا تشخیص علائم بیماری و همچنین عوامل بیماری‌زائی روانی صبر کنیم. برای مثال یك چنین سئوالی ممکن است مربوط به‌حاملگی خارج از نکاهی ویا اعتیاد به‌عمل لواط باشد. یك سئوالی دریك چنین حدودی، که خیلی زود و قبل از موعد معین بعمل آید. ممکن است بیمار را ناراحت‌کرده و برقراری «رابطه صمیمانه» را مشکل‌تر نماید. همچنین سئوالاتیکه بنظر میرسد که مربوط به‌بیمار نیست مانند مربوط به سابقه بیماری خانوادگی، یاحتی‌مربوط به‌سابقه بیماری قبلی خودش میباشد، دارای همان اثرنامطلوب بوده وبایستی تا برقراری «رابطه صمیمانه» بابیمار بتعویق افتد.

۵ ـ اداره ورهبری تهاجم درهیپنو تیزم معالجی(۱)

وقتی‌ضمن‌مصاحبه‌تخلیه تهاجمی(۲) دربیمار بوجودمیآید وضعیت مصاحبه‌قدری‌پیچیده‌تر ومشکل‌تر میشود. هنگام شنیدن سابقه بیماری کاملا عاقلانه است که‌به‌بیمار اجازه‌دهیم که‌تخلیه تهاجمی را که‌مایل‌است‌انجام‌دهد. گاهی‌اوقات‌یك‌وضعیت«انتقالی»توسعه‌مییابد، وبیماراحساسات تهاجمی را که نسبت به سایر اشخاص دارد برپزشك تخلیه میکند. در روان درمانی در حال بیقراری از این موضوع میتوان بنفع بیمار بهره برداری‌کرد، ولی اگر هیپنوآنالیز یعنی روانکاوی از راه هیپنوز بغرنج وپیچیده باشد، چنین احساسات منفی، هیپنوتیزم «غیرآمرانه» رامشکل میسازد زیرابیمار ناخودآگاهانه باعدم همکاری‌خود، پزشك را تنبیه مینماید. اگر چنین وضعی پیش بیاید، عاقلانه است که انجام هیپنوز تا از بین رفتن حالت منفی «انتقال» بتأخیر افتد. با امکان انجام هیپنوز، بهتر است ازچنین وضعیت‌هـای «انتقالی» منفی اجتناب نمود. موقعیکه تهاجم بوجود میآید، پزشك باید فوراً ازبیمار طرفداری نماید، و هر دوباهم با بیاناتی بشخص ثالث حمله کنند. بدینوسیله، خطر ایجاد احساسات منفی نسبت بـه پزشك ازبین میرود.

٦ـ خودداری بیمار از بیان اسرار درونی درهیپنوتیزم معالجی(۳)

مرا دردی است اندر دل اگر گویم زبان سوزد   اگرپنهان‌کنم ترسم‌که مغز استخوان سوزد

گاهی بیماران درضمن بیان سابقه بیماری تمایل پیدا میکنند که بطور ناخودآگاهانه

۱ـ Management of Aggression

۲ـ Ventilation of Agression   ۳ـ Holding-back

از افشاء واقعی ماهیت نگرانیشان خودداری نمایند. تقریباً همیشه قبل از اینکه یك برخورد روانی قابل توجهی پیش آید تأخیر کمی وجود دارد. بیمار احساس میکند که احتیاج دارد قبل از اینکه وارد گفتگوهای خودمانی و صمیمی شود قبلاً پزشك را بشناسد. این یك امر عادی است وشخص تابرقراری رابطه صمیمانه صبرمیکند. گاهی اوقات این خودداری بوسیله بیمار بعنوان دفاعی از ضرر وآسیب افشاء «احساس گناه» ادامه مییابد.

۷ــ علائم پنهانی (۱) بیماری در هیپنوتیزم معالجی:

برای کمك به امر «تاخیر» دربیان اسراردرونی، نشان‌دادن «علائم‌پنهانی» که اضطراب واقعی را در پرده نگهمیدارد ازطرف بیمار چیزی غیر عادی نیست. «علائم پنهانی» ممکنست واقعی‌بوده وبسیارمتقاعدکننده باشد وپزشك معالج تصور کندکه اطلاع‌کاملی ازمشکلات بیمار دارد. درروانکاوی یعنی‌رواندرمانی‌درحال‌بیداری، این«علائم‌پنهانی»وبه«تأخیر»انداختن‌اندوه و نگرانیهای واقعی خیلی مهم نیستند. در جلسه بعد یا چند جلسه دیگر منازعه درونی بیمار برای دکتر افشاء شده و جز اینکه قدری معالجه بتأخیر میافتد اشکال دیگری پیش نمیآید. درمعالجه روانی از طریق‌هیپنوز خطر هنگامی وجود دارد، که درحالیکه بیمارآگاهانه بیان اسرار خود را بتأخیرمیاندازد درتلقینات هیپنوتیزمی پیشقدم وعجله شود.

القاء در روش «غیرآمرانه» احتیاج باین دارد که بیمار با اراده خودکاملاً و حقیقتاً خود را رها کند اگر به بیمار اجازه داده شودکه نمونه یا قسمتی از اسرار خود را هنگام بیان سابقه بیماری نگاهداری نماید، این مخالفت هنگام پذیرش تلقین ظاهر شده و بیمار ناخودآگاه از قبول تلقین خودداری خواهدکرد. پس بنابراین اگر بیمار از بیان اسرار واقعی درونی خودداری نماید، بحالت رهائی وخلسه درنخواهدآمد، درنتیجه هیپنوتیزم عقب افتاده وممکن است چند جلسه دیرتر هیپنوتیزم شود.

دردمندی که‌کند دردنهان پیش‌طبیب   درد او بی سببی قابل درمان نشود

تجربه بما میگویدکه این مکانیسم عامل بسیاری ازمشکلات وشکستهای مختلف القاء‌های «غیرآمرانه» میباشد. راه حل این مسئله ایجاد رابطه صمیمانه توأم باوقت زیاد برای «انتخاب تقدم مناسب (۲)» مناسب میباشد.

هنگامیکه تصور میرودکه ممکن است بیمار «تأخیر(۳)» نماید یاعلائم پنهانی ازخود نشان دهد، این حالت در پزشك بوجود میآید که از وی سئوالات مستقیم نماید.

اگر هیپنوتیست فکر کندکه ممکن‌است، احساسات خصمانه دربیمار بوجودآید بایستی از سئوالات مستقیم خودداری نماید. درعوض بهتر است که سئوال کردن مستقیم را به جلسه بعد موکول کند و دراین جلسه اقدام بآزمایشها ومعاینات بدنی نماید. شکی نیست‌که اهمیت

۱ــ Screen Symptoms
۲ــ Adequate history-taking
۳ــ Holding-back

سمبولیك لخت کردن بدن، برطرف کردن پوشش، برقراری رابطه صمیمانه را آسان میسازد، یعنی وقتی بیمار بدست پزشك لخت شد ، این عمل موجب میشود، که بیمار پـررو تر شده، و به راحتی بیشتری بتواند افکار خود را و آنچه در درون دارد برای پزشك بگوید این معاینه را میتوان بطور کامل واز روی فرصت وحوصله انجام داد. برای ازسر گرفتن بحث در بارء سابقه بیماری میتوان چندین بار مکث کرد. غالباً تحت این‌شرائط بیمار کاملا ً بار را ازدوش خود برمیدارد، یعنی عقده دل خود را خالی میکند.

۸- دفاع سطحی(۱) درهیپنوتیزم معالجی

گاهی «تأخیر» شکل تقریباً متفاوتی بخود میگیرد. بدین شکل‌که بیمار ممکن است سعی کندکه مصاحبه (۲) را در وضعی سطحی نگهمیدارد. بیمار باصفا و خوش مشرب است، همکاری میکند. بـرای خشنود شدن آمادگی دارد، اما همه این حالات سطحی است بیمـار چنان پزشك را درگیر محاوره و مکالمه مربوط به مثلا ً دور سفره ناهار میکند کـه گـوئی اکنون موقع ناهار است وآنها مشغول صرف آن و گفتگوی دوستانه‌اند. بدینوسیله بیمار از بیان‌چیزهائیکه درمغزوفکر اوست وبرایش دردناکند ممانعت وخودداری مینماید. این‌حالت مخالف رهائی وتسلیم است‌که مابرای هیپنوز «غیرآمرانه» بآن احتیاج داریم وآن یك دفاع عادی است. برای اقدام‌به هیپنوز «غیرآمرانه» رسم براین است‌که هرگز تازمان ازبین‌رفتن این حالت فکری دست به هیپنوز غیر فعال زده نشود. درچنین شرایطی دو اقدام و راه چاره برای پزشك وجود دارد که هر دو معمولا ً موفقیت‌آمیز ند. اول اینکه وی ممکن است بیمـار را درگیر پاره‌ای الفاظ وعبارات، احساسات تحریك‌آمیز نماید برای انجام هدف و مقصود مامهم نیست‌که این‌احساس‌وهیجان‌به‌چه‌چیزهائی‌اطلاق میشود، عشق تنفر ویاتقصیر. هنگامیکه بیمار عواطفی را اظهار میکند. وبمرحله‌ای آورده میشود که آنرا واقعاً احساس میکند، او دیگر حالت دفاعی خود را در زمینه القاء ومصاحبه ازدست داده است. درحقیقت همـان راه دادن به احساس وبعبارت دیگر تحریك احساس موجب رهائی میشود، یعنی نوعی تسلیم کـه اجرای هیپنوز «غیرآمرانه» راآسانتر میسازد. راه دیگری‌که برای پزشك بلااست تا باطرح سطحی نگهداشتن مصاحبه بیمار مقابله نماید عبارت از اقدام مستقیم بمعاینات بدنـی بیمار است. این عمل دارای اثر آنی انتقال محاوره اجتماعی‌سطحی به یك وضیت کاملا ً طبی‌دارد.

۹- تجزیه و جداسازی(۳) عواطف درهیپنوتیزم معالجی

گاهی اوقات بیمار دربیان سابقه بیماری به راههای مختلفی از خود دفاع میکنند. او تمام واقعیات مربوط بخود را کاملا ً افشاء مینماید ولی درعین‌حال از نظر عاطفی خود را از آنچه میگوید، جدا میسازد. او طوری درباره خود صحبت میکندکه گوئی شاهدی براوضاع واحوال است وخودش موضوع مورد بحث نیست. این نوعی تأخیر وممانعت است، وبیمار را قبل‌از هیپنوز«غیرآمرانه» بایستی درگیرپاره‌ای ازجریانات احساسی وعاطفی نمود.

۱_ Defense by Superficiality

۲_ intesview ۳_ Emotional isolation

۱۰- عکس‌العمل یا گشودن عقده ازطریق حرف‌زدن:

مشاهده‌بالینی (۱) نشان میدهد که گشودن عقده حرف‌زدن عمل هیپنوز را که درتعقیب آن شروع میشود تسهیل مینماید. بنظر میرسد که عکس‌العمل(۲) نوعی «وانهادن۳» خویشتن است. این همان «وانهادن» خویشتن درمقابل عواطف شخصی میباشد. عقده گشائی حقیقی را نمیتوان تظاهر کرد، و این یك اعتراف علنی است نسبت باینکه دفاعیات از بین رفته‌اند. «وانهادن» خود در یك مرحله راه را برای «وانهادن» خود در مرحله دیگر هموار کرده و هیپنوز «غیرآمرانه» را آسان میسازد.

بعلاوه بیمار در مصاحبت پزشگ معالج خود عقده دل خود را میگشاید. وآنچه را در دل دارد به پزشك میگوید. این عمل دارای یك خاصیت ویك تجربه عاطفی‌مشترك است و یك قید اخلاقی وجود دارد. این قید رابطه صمیمانه را محکم کرده وعنصر اعتماد را که درالقاء هیپنوز «غیرآمرانه» حائز اهمیت‌است تشدید میمناید. درصورت لزوم، مصاحبه باید طوری تنظیم گردد که هرگونه فرصتی را برای گشودن عقده به‌بیمار بدهد یك وسیله مؤثر، کم کردن فاصله عاطفی بین‌بیمار وپزشك معالج است. پزشك به‌بیمار نزدیك‌ترمیشود. وچنانچه احتیاج باشد آماده ورود به‌عواطف بیمار میگردد.

هنگامیکه درنظر است‌که هیپنوز اجراء شود، فن اخذ سابقه بیمـاری طوری اصلاح میشودکه اجازه میدهد که این سازوکارهای مختلف عمل شوند. این عمل بـایستی بافراغت وحوصله انجام شود. اصلا نباید این احساس دربیمار پدید آیدکه مورد یورش وشنابزدگی پزشك قرارگرفته، وباید احساس‌کندکه توجه مارا کاملا بخود جلب‌کرده است. هنگامیکه مطب شلوغ است و وقت‌کمی برای پزشك وجوددارد، باید به‌بیمار اطمینان داده شود که‌وقت کاملاکافی وزیاد برای اوبخصوص وجود دارد. ماعمداً دقایق اول‌مصاحبه را بامکالمه‌نامربوط تلف میکنیم اخذ سابقه بیماری همیشه باید ازنقطه نظر بیمار مورد توجه قرارگیرد. اوباید احساس‌کندکه مادرباره او اطلاعات‌کافی داریم وقبل از اینکه اوخود را تسلیم و وانهاده‌کند اورا درك میکنیم. بطورکلی اخذ سابقه بیماری بایستی باسهولت وراحتی وباحداقل‌سؤالات مستقیم انجام‌شود. بیماربطور انحرافی(۴) به‌نواحی مشکل برده شده وبوی اجازه داده‌میشود که هرطورکه دلش میخواهد عقده دل خود را بگشاید. درتمام مدت کار ماتوسعه عمل‌رهائی از خود است‌که درهیپنوز حائز اهمیت زیادی است.

۱۱- معاینه بدنی(۵)درمعالجه هیپنوتیزمی

تمام شکلهای مختلف برخوردها وروابط غیرحرفی‌که در رابطه صمیمانه، مهم‌وحائز اهمیت هستند نظیر پرستیژ، ملایمت ونرمش ورفتار مقتدرانه(۶)هنگام آزمایشات و معاینات

۱_ Clinical observation

۲_ Abreaction ۳_ Letting go

۴- Obliquely

۵- The physical Examination

۶_ Passivity and authority

بدنی مؤثر هستند تادرحال مصاحبه، بعبارت دیگرهر نوع رابطه را ضمن معاینات بدنی بهتر میتوان برقرار نمود تادرحال مصاحبه ، ازاین موضوع میتوان برای هیپنوتیزم نمودن بیمار که بعداً انجام خواهد شدبخوبی بنفع بیمار بهره برداری کرد. بدین ترتیب دکترروانپزشکی که برای معالجه بیمارانش از هیپنوتیزم استفاده میکند هرگز نبایستی معاینات بدنی را از برنامه کار خود حذف کند، حتی هنگامیکه بیمارعلائم بیماری را اظهار میدارد که ممکن است تصور شود که بمعاینات بدنی احتیاج نیست. بعنوان مثال یك حالت بیماری ترس(۱) یالکنت زبان مزمن ودائمی(۲)را میتوان دراین باره نام برد. اگر درنظر است که بیمارهیپنوز شود. همیشه لازم است که قبلا معاینات بدنی انجام شود، ممکن است بیمار انتظار و توقع معاینه بدنی را نداشته باشد ، وما باید توجه داشته باشیم که دروی اضطرابی برانگیخته نشود . در چنین حالاتی بابیان کلماتی، موضوع را میتوان خیلی ساده وپیش پاافتاده جلوه داد بدین ترتیب که «من فقط میخواهم بضربان قلب شما گوش بدهم، فشارخون شما را اندازه بگیرم وانعکاسات عصبی شمارا آزمایش کنم مطمئن باشید که کوچکترین نگرانی برای شما بوجود نخواهم آورد. ممکن است خواهش کنم لباسهایتان را قدری کنار بزنید ، وروی نیمکت معاینه بروید ؟»

درمعاینه بدنی دکتر هیپنوتیست ، امتیازات واقعی بیشتری نسبت بهسایر همکارانش یعنی دکتر روانپزشك دارد ، این حقیقت که روان شناسان غیرطبی باموفقیت کامل معالجات هیپنوتیزمی را انجام میدهند نبایستی روانپزشك را دربکاربردن این امتیاز بزرگ بنفع کامل بیمارش بازدارد .

معاینه بدنی و تسلیم(۳): انجام هیپنوتیزم «غیرآمرانه» احتیاج بهعنصر تسلیم دارد مفهوم این عبارت خیلی بالاتر از بکار بردن این عبارات معمولی است که بیشتر هیپنوتیزم شوندگان میگویند ، «دکتر، من، تمام وجود خود را در اختیارت میگذارم » مفهوم تسلیم بازهم بیشتر از نشان دادن عکس‌العمل وجواب دادن به معاینات دکتر و باز هم معنی تسلیم بیشتر وبالاتر از فاش کردن اضطرابات حقیقی بدون تأمل وتأخیر است معنی ومفهوم واقعی آن تسلیم اختیاری کنترل، یعنی وانهادگی جسمی وفکری میباشد .

برای اینکه عمل تسلیم تا سرحد ممکنه آسان گردد ، اخذ سابقه بیماری بعمل میآید زیرا بیمار هرچه بیشتر صحبت کند عقده‌هایش بیشتر گشوده میشود ، وبهتر میتواند راحت وآزاد قرارگیرد، ازپرسشهای مستقیم باید خودداری نمود . برای تسهیل دراخذ اطلاعات بطور داوطلبانه و اختیاری هرکاری که ممکن باشد انجام میگیرد . هیپنوتیزم شونده از راه انحرافی وباحرکات واشارات بهزمینه‌های پیچیده ومشکل هدایت وراهنمائی میشود .

حال دیگر این بسته بخود اوست که وارد آن بشود یانه؟ اگر دعوت کاهش پیدا کند. مصاحبه باتصادم وآسیب کمتری جلو میرود ، رابطه صمیمانه، محکم واستوار میگردد، وسپس بیمار به زمینه‌های مشکل‌تری هدایت و راهنمائی میشود . بدینوسیله دعوت به تسلیم پیوسته بازگذارده میشود .

۱- Phobic condition ۲- Lifelong stutter

۳- Physical Examination and Surrender

بعلت اهمیت سمبولیکی که درآزمایش بدنی نهفته میتوان از آن برای تشدید و تقویت ایده تسلیم استفاده نمود . بیمار برای معاینه بدنی ، خود را در اختیار میگذارد . او بدن خود را لخت مینماید بدنش در معرض دید پزشك قرار میگیرد . اسرار بدن تسلیم شده‌اند . بیمار بطور سمبولیك (علامت و کنایه) بیش از بدن خود را تسلیم مینماید . درحقیقت اووجود معنوی وروحی خود را تسلیم مینماید . این تسلیم سمبولیك دارای تأثیر عبور به‌تسلیم واقعی کنترل خود در هیپنوز «پاسیو» میباشد .

وقتی قرار است هیپنوز انجام شود ، معاینه بدنی باید بطریقی بعمل آید که این سازوکارها در بزرگترین حوزه ممکنه خود نمائی کند و در نتیجه به‌بیشترین مقدار امتیاز ممکنه بنفع بیمار کار کنند . غیرفعال[۱] بودن دکتردراین موقع مهم است . هرچه بیشترابتکار عمل بدست بیمار واگذار شود، که پرده از درون خود بردارد بهتر است . البته اینکارمستلزم صرف وقت است . معاینات بدنی بایستی بدون عجله وشتابزدگی انجام گیرد . ارتباط بدون صمیمیت و ماوراء حوزه گفتگو با بیمار موثرتر از ارتباط توأم با گفتگو است . زیرا بیمار دارای آزادی بیشتری درتفسیر ایده‌هائیست که بهوی منتقل میگردد. بدین طریق بهوی فرصت داده میشود تابطور سمبولیك تسلیم شود ، ودر واقع برای این تسلیم مجبور نشده است .

خلاصه مبحث دوم

۱- در روش هیپنوتیزم «آمرانه» باامرونهی بیمار بحالت سیرقهقرالی در میآید

۲- در روش هیپنوتیزم «غیرآمرانه» بیمار تشویق وراهنمائی میشود که باراده آزاد خویش درمسیر سیر قهقرالی قرارگیرد .

۳- اولین مصاحبه بابیمار بسیار مهم‌است ، درآغاز مصاحبه ، پزشك حالت‌بیطرفانه اتخاذ میکند .

۴- درهرمصاحبه‌ای ، هیپنوآنالیست چگونگی آغاز وتوسعه بیماری را درك کرده ورابطه صمیمانه برقرار میکند .

۵- هدف‌ازبرقراری «رابطه صمیمانه» اینست‌که بیمارهمه عقده‌های خودرا بگشاید.

۶- هدف از عقده‌گشائی اینستکه بیمار باسهولت بیشتر هیپنوتیزم شود . زیرا تا عقده‌های لااقل ظاهری بیمار شکافته نشود ، هیپنوتیزم نخواهد شد .

مبحث سوم

توضیح وتعریف هیپنوتیزم معالجی برای بیمار

قبل از اینکه شروع به هیپنوتیزم‌کردن بیمار نمائیم ، باید هیپنوتیزم‌را برای بیمار تعریف کنیم زیرا بسیاری از اشخاص وجود دارند که حتی‌کلمه «هیپنوتیزم» را نشنیده‌اند وکسانی هم‌که هیپنوتیزم را شنیده‌اند ، نمیدانند که هیپنوتیزم چیست و چه فوایدی میتواند داشته باشد ، بنابراین‌نخست باید ازبیمار بپرسیم‌که:

۱- Passivity

آیا تابحال کلمه هیپنوتیزم را شنیده است یاخیر؟

آیا چیزی درباره هیپنوتیزم میداند ؟

اگر میداند اطلاعاتش درباره هیپنوتیزم تاچه‌حد است ؟

سپس بـا دردست داشتن میزان اطلاعات و درك بیمار از هیپنوتیزم بایستی بتوضیح و تعریف بیشتری پرداخت، و اگر بیمار در بـاره هیپنوتیزم چیزی نمیدانست، بطور ساده‌تـر و ابتدائی‌تـر هیپنوتیزم و فواید آنرا برای بیمار تشریح وتعریف نمائیم.

توضیح وتعریف درباره هیپنوز برای بیمار باید مفصل وکامل باشد ومطابق بـا میزان معلومات و درك واستنباط بیمار تعریف وبیان شود، دکتر «مایرز» معتقد است که:

«توضیح نارسا وغیرکافی هیپنوز یکی‌از دلائل مکرر اشکال وسختی درالقاء هیپنوتیزم بوده است. باید توجه داشت‌که خوب فهماندن هیپنوتیزم به‌بیمار بـه تنهائی‌کافی نیست بلکه بیمار علاوه برفهمیدن تعریف و ماهیت هیپنوتیزم بایستی آنرا قبول‌کند. بنابرایـن تنها یك رضایت شفاهی وبیانی بیمار در مورد اینکه او تعریف هیپنوتیزم رافهمیده وبفوایدآن پی‌برده است‌کافی نیست. وهمچنین یك تفاهم حـاد هوشمندانـه نیز کافی نمیباشد. قبل از شـروع به هیپنوتیزم‌کردن بایدبیمار بمرحله‌ای رسانده‌شودکه احساس‌کند باموضوع ومسائل وچگونگی هیپنوتیزم آشنا است وهیچگونه نکته سری وپنهانی درآن نهفته نمیباشد. قبل از اینکه بیمار هیپنوتیزم را درك واحساس‌کرده باشد، چنین وضعی را در او بـوجود میآوریم‌که احساس‌کند واقعاً دراین زمینه کارآزموده وکهنه‌کار است، در نتیجه بمیزان قابل ملاحظه‌ای از اضطراب بیمارکاسته شده وبهمین نسبت از انگیزش وتحریك برای دفاع درمقابل هیپنوزکم شده است.

توضیح وتعریف هیپنوتیزم برای بیمار فواید دیگری هم دارد، وآن اینکه هرکس‌که میخواهد هیپنوتیزم شود، فکر میکندکه یك شخص هیپنوتیزم شده در حال هیپنوز چه اعمال و رفتاری انجام میدهد وتمایل داردکه وی هم همان گونه رفتار نماید. بنابراین ، پیرامون هیپنوز توضیح میدهیم تاچنان عقیده‌ای دربیمار بنیان‌گذاریم‌که وی بطریقی رفتار کندکه برای نوع بخصوصی ازمعالجه هیپنوتیکی‌که درنظرداریم عمل‌نمائیم مناسب‌ترین رفتار ممکنه باشد بااینترتیب توضیح وتشریح هیپنوز جزء لاینفك معالجه ازطریق هیپنوز باشد.

باید توجه داشت‌که یك توضیح وتشریح خیلی‌علمی درباره هیپنوتیزم برای هیپنوتیزم شونده خطرناك است. ما آنچه را که برای یك بیمار بخصوص دریك وضعیت درمانـی لازم است بطور جامع وکامل بیان میکنیم.»

این موضوع نسبت به بیماران وسوژه‌های مختلف فرق میکند ونـه فقط بـه هوشیاری، تحصیلات وچشم وگوش‌بازی هیپنوتیزم شونده بستگی دارد، بلکه به ترکیب شخصیت، ماهیت بیماری ونوع بخصوص معالجه هیپنوتیکی که در نظر داریم انجام دهیم مربوط میگردد ، ما نبایستی‌ضمن‌تعریف هیپنوتیزم درباره ماهیت روانی حالت هیپنوتیکی ویا تحرك روانی‌مرحله القاء هیپنوز توضیحی برای هیپنوتیزم شونده بدهیم مگر درموارد خیلی استثنائی کـه چنین تشریحی لازم بنظر برسد. زیرا چنین تعریف علمی سنگینی بیمار را گیج کرده وبراضطراب وهیجان درونی وی میافزاید.

هیپنوز طبی وهیپنوز روی سن نمایش(۱)

لازمست گفته شود بین هیپنوتیزم طبی وهیپنوتیزم‌نمایشی فرق‌کلی وجود دارد. برخی بیماران‌که نمایش هیپنوتیزم را در روی صحنه نمایش دیده‌اند ممکن است تصور کنند که هیپنوز عبارت از روش وعملی است‌که شامل تحقیر شخص هیپنوتیزم شونده شده و یا لااقل موجب مضحکه ومسخره نشان دادن او میگردد. توضیحی‌که دراین باره به بیمار میدهیم باید متناسب باطرز تفکر وشخصیت بیمار باشد. ما روش ورفتار عمومی خود را اینطور به بیمار تفهیم میکنیم که تمامیت وجود بیمار مورد احترام ما است واز آن تیپ اشخاصی نیستیم که کسی را که بما اعتماد کرده مورد تحقیر یاوسیله خنده ومضحکه دیگران قراربدهیم. برای بیمار توضیح میدهیم‌که هیپنوتیزم ممکن است بطریق مختلف بکاربرده شود ممکن‌است هم در معالجه وشفای بیماران بکاربرده شود و هم برای سرگرم‌کردن مردم در نمایشات نشان داده شود. همچنین خاطرنشان‌میکنیم‌که هیپنوتیستی‌که روی سن نمایش میرود تنها به چند نفری که تلقین پذیری‌کافی برای نمایش او دارند اکتفاء واتکاء میکند درحالیکه‌پزشک هیپنوتیست هرکسی راکه احتیاج بکمك ازطریق هیپنوز داشته باشد هیپنوتیزم مینماید.

تأکید میکنم درحقیقت هرکس‌که واقعاً بخواهد، میتواند خود را درآغوش هیپنوتیزم رها کند. بیماران غالباً تصور میکنندکه هیپنوتیزم شدن علامت ضعف است، هرگونه‌گفتاری درباره اظهار این عقیده توسط بیمار باید پیش‌بینی شده وبرایش توضیح‌دهیم‌که افرادنیرومند وسالم، ساده‌تر از هرکس دیگر هیپنوتیزم میشوند، زیرا بخود مطمئن هستند و میگذارندکه هنگام هیپنوز ازخود بیخود شوند، سایر اشخاص احتیاج به‌کمی‌کمك و راهنمائی دارند، اما هر شخص عادی که شخصاً و باطناً مایل باشد میتواند خود را در آغوش هیپنوز، رها سازد. دو یا سه نکته وجود دارد که احتیاج به تأکید بخصوصی برای بیشتر بیماران دارد.

هیپنوتیست فقط سوژه را راهنمائی میکند

درکلیه حالاتیکه درنظر داریم نوع غیر آمرانه (۲) هیپنوتیزم را بکار بریم وهمچنین دربسیاری ازحالاتیکه هیپنوتیزم بطریق «آمرانه» انجام میشود، احتیاج داریم‌که برای‌بیمار توضیح دهیم‌که ما کاری باو نداریم.

اوخود هرکاری را انجام میدهد، ما فقط راهنمائی‌میکنیم. در روش غیر آمرانه حتماً باید بیمار این نکته را بداند. وقتی هیپنوتیزم شروع میشود با ارتباط صامت و بدون استفاده ازکلمات وحرف، بلکه فقط با اعمال و حرکات ونگاه این ایده را بطریقی تقویت میکنیم‌که بگذاریم بیمار ازفرصت خود استفاده‌کرده وخودش‌برخی کارها را انجام دهد.

خواب هیپنوتیکی وخواب طبیعی(۳)

برای بیمار باید توضیح دهیم، که خواب هیپنوتیك باخواب طبیعی و معمولی فرق

۱_ Medical Hypnosis and Stage Hypnosis

۲_Passive

۳_ Hypnotic Sleep and Natural Sleep

دارد زیرادرخواب هیپنوتیکی بیمار، صدای‌پزشک رادر تمام مدت خواب میشنود در حالیکه درخواب طبیعی تا مادامیکه خواب است صدای آهسته اشخاص را نمیشنود.

آیا مبارزه وکشمکشی بین هیپنوتیزکننده وهیپنوتیزشونده وجود دارد؟

برخی از مردم معتقدندکه هیپنوتیزم عبارت ازتسلیم زوری (۱) به اراده دیگری است این نوع ترس‌ها را معمولاً باروش غیرآمرانه خود وتأکید روی این موضوع که ضمن طبابت پزشکی بیمار فقط بخودش اجازه میدهدکه وارد هیپنوز شود آرام مینمائیم.

یك توضیح مهم وموثر اینست‌که به بیمار تفهیم‌کنیم، کـه او و پـزشك معالج هـر دو طالب یك چیزهستند. چندبار به بیمار یادآورمیشویم‌که او مایل است به خواب هیپنوز برود، تا ازحالتی که از آن رنج میبرد خلاصی یابد پزشك نیز مایل است که او به خواب هیپنوز برود درحقیقت پزشك او را راهنمائی وکمك مینماید.

به بیمار میگوئیم: «دراین جریان ماهردو باهم هستیم، هردو مایلیم‌که هیپنوز بآسانی وهمواری هرچه تمامتر پیش‌آید. هیچگونه مبارزه‌ای بین ماوجود ندارد. اصلاً چنین چیزی وجود نداردکه تو طالب یك چیز هستی ومن طالب چیزدیگر، اصلاً چنین چیزی نیست‌کـه من بخواهم شمارا بزور هیپنوتیزم‌کنم وشما بخواهید مقاومت نمائید ماهردو طالب یك چیز و یك هدف هستیم»

این نوع توضیح گرچه درظاهر ساده جلوه میکند، ولی‌نتیجه‌آن در اینمورد بخصوص بسیار موثر بوده ودرمقدمه شروع هیپنوز ازطریق «غیرآمرانه» کاملاً لازم است.

بمحض اینکه مرحله اول هیپنوتیزم شروع میشود، دربسیاری از بیماران «رفتار منفی کاری‌آگاهانه(۲)» پدید میآید گاهی اوقات بنظر میرسدکه‌گفتن آنچه‌که بیمار باید انجام دهد، تولید یك رنجش یانفرت درونی میکند، باید به یـاد داشت کـه در گذشته خصوصیت پدیده هیپنوتیك تحت تأثیرات فرهنگ اجتماعی تغییرات زیادی پیدا کرده است. سایـر نویسندگان ودانشمندان هیپنوتیزم روی این رفتار منفی کاری توجه وتأکید نمیکنند. فـرد استرالیائی نوعاً نسبت بهرنوع اقدامی‌کـه باعث دستوردادن باو ویا گفتن اینکه چکار بکند بسیار حساس است. درنتیجه تنفر ومقاومت به زودی در وی باهم جمع وبسیج میشوند. ممکن است ازنظر تجربیاتی‌که من(دکترمایرز) کسب کرده‌ام، این‌نوع رفتار منفی کاری ومخالف درونی نتیجه طرز تربیت در «شرائط فـرهنگی خاص (۳)» بـاشد. لذا از اینجهت میتواند کاملاً مخالف تجربه «برن هایم» درمورد سربازان باشدکه تصور میکرد، چون به اطاعت از دستورات عادت کرده‌اند، لذابه سهولت هیپنوتیز میشوند. وقتی مواجه با افرادی میشویم‌که این افراد درمحیطی تربیت شده‌اندکه عادت‌کرده‌اند درمقابل مقاومت ومخالفت با اجـرای دستورات احساس غرور و افتخار کنند، این‌گفتارکه هر دو توأماً مایل بانجام یك هیپنوز ساده هستند، بسیارمؤثر است.

۱_ Forced Submission　　۲_ Consciously negativistic be havior

۳_ Culturally Conditioned Pattern

خانمی که از ییلاق آمده بود

دکتر مایرز مینویسد «خانمی از ییلاق آمده بود تا بخاطر سردردش تحت معالجه هیپنوتیکی قرار گیرد. من هیپنوتیزم را برایش تشریح کردم و او بنظر میرسید که بخوبی آنرا قبول کرده است، ولی بعلت گرفتاری غیرمترقبه وی نتوانست چند ماهی برای معالجه مراجعه نماید. وقتی آمد، من مرتکب این اشتباه شدم که با توضیح کمی هیپنوتیزم را شروع کردم این خانم بی‌نهایت مقاومت کرد وبطور کاملا ً آگاهانه‌ای دارای رفتار منفی کاری بود، وقتی من تلقین میکردم که پاهایش درحال آرامش‌وسستی و«وانهادگی»هستند، اوعمداً آنهارا حرکت‌میداد. وقتی‌باو تلقین میکردم که پلک‌هایش سنگین وبسته میشوند، بعکس‌چشمهایش را کاملاباز‌میکرد. پس‌ازتقریباً نیمساعت‌کار بیهوده مجبور شدم دست ازکار بکشم. پس‌ازآن سوژه بمن گفت: «نمیدانم چرا؛ اما من احساس میکردم که درشروع هیپنوز حالت سرکشی و طغیان درمن بوجود میآید» درجلسه بعد نیمساعتی برایش توضیح دادم‌که هردو میخواهیم که او بخواب هیپنوز برود و هیچگونه ناهماهنگی ومبارزه‌ای بین ما نیست او بـا القاء ساده‌ای بخواب هیپنوتیزم عمیقی‌فرورفت. کاملا واضح‌است‌که علت شکست درجلسه اول مربوط‌به‌نقص روش کار بود، زیرا من مطمئن بودم که توضیحات سه ماه قبل هنوز در مغزش باقی است .

توضیح خودکاوی(۱)

نکته دیگری که حائز اهمیت زیاد است قبولاندن این ایده به بیمار است کـه او فقط بگذارد بعالم بی‌خیالی وخلصه برود یعنی خود را کاملا رها سازد وهمچنین تلقین این فکر که بدن او بطور خودکار عمل مینماید. ضمن معاینه بدنی بیمار بـا این فکر از طـریق ایجـاد انعکاسهای عصبی آشنا شده است. اگر حرکت انعکاسی دست وپاها باتلقین زبانی همراه باشد اثر بسیار خوبی دارد، مثلا گفته شود: «شما رلکس وشل هستید، شما پاهایتان را حرکت نمیدهید. من آنرا حرکت میدهم» این جملات راه را برای تلقینات زبانی حرکت خودکار بعدی هموار میسازد.

توضیح وتشریح اضطراب را ازبین میبرد(۲)

ضمن بحث هیپنوتیزم بابیمار، لازم است تذکردهیم‌که وی ممکن است حرکت خودکار دست وپاهایش را احساس‌کند، زیرا بدون توضیح ممکن است هنگامیکه حـرکت غیرارادی دستها و پاهایش را برای اولین بار احساس میکند. دچار ترس و وحشت شود.

علاقمندان علم هیپنوتیزم باید بدانندکه مهارت درهیپنوتیزم‌کردن بستگی باین دارد، که هیپنوتیزم کننده باید مراقب ومواظب باشدکـه در سوژه حالات «دفاعی روانی (۳)» در برابر هیپنوتیزم ایجاد نشود معمولا خیلی ساده‌تر است‌که مانع ایجاد حالات دفاعی دربیمار

۱_ Explanation of Automation
۲_ Explation Avoids Anxiety
۳_ psychological Defense

شویم تااینکه پس‌از بوجودآمدن این حالت بخواهیم آنها را ازبین ببریم. باهر قدمی‌که بر میداریم باید دفاعهای احتمالی را پیش‌بینی نمائیم و قبل از اینکه این دفاع‌ها ایجاد شده و تثبیت شوند تغییرات مقتضی را بوجود آوریم. اگر قبل ازشروع هیپنوتیزم به بیمار توضیح دهیم که درحال هیپنوز دستها یاپاها بطورغیرارادی حرکت خواهندکرد اقدام بزرگی برای جلوگیری ازترس و اضطراب هنگامیکه اولین بار حرکت خودکار اعضاء رخ میدهد انجام داده‌ایم، زیرا چنین اضطرابی دفاعهای روانی بیمار را تحریك میکند. پس از بیان وتعریف هیپنوتیزم با مکانیسمهای دفاعی بیماران آشنا میشویم.

مبحث چهارم

ساز وکارهای دفاعی «ناخودآگاه» بیماران علیه هیپنوتیزم (۱)

همه‌کس را میتوان هیپنولیزم کرد.

درگذشته هروقت سوژه هیپنوتیزم نمیشد، هیپنوتیزور میگفت که این شخص استعداد تلقین‌پذیری ندارد. درچنین وضعی اینطور معتقد بودندکه برای رسیدن به نتیجه باید بانشان دادن قدرت بیشتر وتکرار دائمی همان تلقینات اولیه برسوژه مسلط شد و بالاخره هیپنوتیزم نمود. درپرتو «فرضیه تسلسلی» میتوان باین نکته پی‌بردکه چگونه چنین اقداماتی درمجبور کردن بیمار به اتخاذ سیرقهقرائی مؤثر میافتند. بهرحال چنین روشی نتیجه چندانی بدست نمیداد، ومخالفت درونی وناخودآگاه سوژه را ازبین نمیبرد.

تازمانیکه هیپنوتیزم شدن بیمار صرفاً وفقط بحساب فقدان تلقین‌پذیری سوژه گذاشته میشد پیشرفتی درعلم هیپنوتیزم حاصل‌نگردید.

درسال ۱۹۵۴ دکتر«مایرز» مقاله‌ای منتشرکرد ودرآن مقاله دفاعهای ناخودآگاهی که درعمل مانع هیپنوتیزم شدن سوژه میگردید بیان نمود. نتیجه چنین است که عبارت «استعداد تلقین‌پذیری (۲)» یك عامل ثابت درشخصیت درونی و روان سوژه نیست که موجب خواب شدن یا مانع خواب رفتن سوژه باشد، بلکه علت خواب نرفتن برخی از بیماران یکنوع عمل«تحریك‌روانی(۳)» ومخالفتهای ناخودآگاه درونی است. با درنظر گرفتن این مطالب ایده‌کلی ما درباره بیماری‌که هیپنوتیزم‌کردنش مشکل یاغیرممکن است، عوض‌میشود پس ما متوجه شدیم‌که چنین سوژه‌هائیکه درظاهر بخواب نمیروند، ناخودآگاه در مقابل هیپنوتیزور مخالفت یادفاع میکنند، ماباید جبهه‌های دفاعی بیمار را بشکنیم ویا راهی برای دور زدن آنها پیدا نمائیم.

علت و انگیزش دفاع (۴)

هیپنوتیزم‌کردن از طریق «غیرآمرانه» مستلزم اینست‌که سوژه، آگاهانه خود را کاملا تسلیم هیپنوز نماید، بطور ارادی واختیاری دستورات را باطناً اطاعت‌کند، خود را شل و رلکس نماید، درنتیجه تمایلی برای قبول تلقینات بطورخودکار پدید میآید.

۱ـ Defenses against Hypnosis
۲ـ Suggestibility
۳ـ Psychodynamic function
۴ـ Motivation for Defense

فقدان کنترل «خودآگاه» تهدیدی است بوسیله «ناخودآگاه» یعنی وقتی «خودآگاه» هیچ مخالفت وممانعتی در مقابل هیپنوتیزم بعمل نیاورد «ناخودآگاه» ممکن است بترسد و بوحشت بیافتد، بنابراین ممکن‌است درعمل مشاهده شود که «خودآگاه» طبق فرمان «ناخودآگاه» درمقابل هیپنوز بطور گوناگون تلاش ودفاع میکند.

تشخیص دفاعهائیکه هنگام هیپنوتیزم ظاهر میشوند، برای اتخاذ اقدامات لازم ومناسب علیه آنها حائزاهمیت میباشد، پاره‌ای اوقات متهور کردن این‌حالات دفاعی کار آسانی است، ولی بهتر وعاقلانه‌تر آنست که قبل‌از بروز آنها پیش‌بینی‌های لازم بعمل آید، بطوریکه بعداً خواهیم دید، درشرائط مناسب بخصوصی، ممکن‌است همین‌دفاعها بعنوان وسیله خوب واسلحه نیرومندی برای هیپنوتیزم کردن سوژه بکار رود.

«چبود(۱)» ناخودآگاه دفاعها

ترس از دست دادن اراده و اختیار، موجب دفاع درمقابل هیپنوز میشود.

باید بخاطر داشت که بیمار مایل بمعالجه شدن است وآگاهانه میخواهد که هیپنوتیزم شود. درنتیجه برای قبول تلقین نهایت کوشش وهمکاری را مینماید. دفاعها همانطور که گفته شد، ناخودآگاه انجام میشوند، ودراثر تهدید به از دست دادن کنترل واختیار و اراده «خودآگاه» بوجود میآیند، حتی هنگامیکه دفاعها کاملاً سطحی وظاهری جلوه میکنند. بیمار خودش ناآگاه است که رفتار وی درجهت جلوگیری ازشروع هیپنوزسوق داده میشود.

دفاعها ناخودآگاه علیه هیپنوز در هر دو روش چه در روش «آمرانه» و چه در روش «غیرآمرانه» واضح‌تر مشاهده میگردند. علتش اینست که در روش «غیرآمرانه» هیپنوتیزم کردن آزادی‌عمل بیشتری به بیمار داده میشود، ودرضمن هیپنوتیزم بسهولت تشخیص داده میشود، که حرکات وجنبش‌های مختلف سوژه بصورت عمدی وارادی انجام میگیرد. درطبابت کلینیکی، حتی آنعده از بیمارانیکه بسهولت هیپنوتیزم میشوند، همیشه دفاعهای مختلفی از خود درمقابل هیپنوز نشان میدهند، وآنعده دیگر که باسختی هیپنوتیزم میشوند بطریق اولی دفاعهای مختلف وزیادی از خود نشان میدهند درزیر تعدادی از دفاعهای بیماران را درمقابل هیپنوز بیان می‌کنیم.

۱ـ دفاع بشکل بیقراری وناآرامی(۲)

اشکال وانواع مختلف بیقراری وناآرامی معمولی‌ترین دفاعهای ناخودآگاه در مقابل هیپنوتیزم هستند. هنگامیکه به بیمار تلقین میشود که خود را شل و رلکس کند این قبیل دفاعهای بیقراری وبی‌تابی دیده میشوند.

«ناخودآگاهی» دستگاه «خودآگاهی» را تهدید میکند که تو کنترل، اراده و اختیار خودرا درحال هیپنوز از دست خواهی‌داد، درنتیجه اضطراب بوجود میآید، واضطراب درونی معمولاً بشکل بیقراری وناآرامی درحرکات و رفتار بیمار نمایان میشود. و این بیقراری به

۱ـ ماهیت، خاصیت، طبیعت

۲ـ Restlessness

شکلهای مختلف ظاهر میشود سوژه آرام و راحت نیست. روی صندلی یا تخت مرتب میلولد و می جنبد. بیمار داغ میشود ومیخواهد پتو را کنار بزند. یا برعکس احساس سرما میکند و میخواهد پتوی دیگری رویش کشیده شود، یامیگوید بالش بلند است وپیوسته آنرا تغییر میدهد دکمههای لباسش را باز میکند ولی بلافاصله آنها را می بندد این بیقراری وفعالیت ناشی از بی‌تابی هرچه باشد مانع استراحت بیمار شده ودرنتیجه مانع اثر تلقیناتی میشود که او از درون از آنها میترسد.

پاره‌ای اوقات دفاعهای بیمار ملایم وکمتر پیدا است، وفقط از حرکت انگشتان دست و یا حرکت آرام پاها میتوان متوجه دفاعهای ناخودآگاه بیمار شد.

اگر دفاع بطور خیلی ضعیف ایجاد شود و توسعه پیدا کند، میتوان مستقیماً با آن مواجه شد، باین ترتیب که به تلقینات سستی وآرامش ادامه داده میشود در نتیجه بیقراری بتدریج خفیف میشود و بیمار بخواب هیپنوز میرود.

از طرف دیگر، چنانچه بیقراری و بی‌تابی ازبین نرفته و ادامه یابد، بایستی فوراً روش دیگری بکاربرد، چنانچه بیقراری، بیشتر باحرکت دادن دستها باشد، تلقین‌حرکت‌دستها غالباً بسیار رضایتبخش است، چون تلقین کشیده شدن انگشتان دست میتواند طوری باتلقینات حرکتی متحد و همگام جلو برود که دفاعهای بیمار علیه خود او بکار افتد.

انواع مختلف بیقراری

دفاع از طریق سرفه‌کردن، بیقراری ممکن است بصورت‌های مختلفی جلوه کند.

ممکن است دفاع بصورت سرفه‌کردن ظاهر شود. درحالیکه‌بیمار هیچگونه علائمی از بیماریهای گلو وتنفس ندارد، ناگهان درگلویش خارش وسوزش احساس میکردد. درست در همان لحظه‌ایکه تلقینات شروع به‌گذاشتن اثرمیکنند. تمام جریان دراثر سوزش وناراحتی ناشی از سرفه متوقف شده. واز تهدیدی‌که نسبت به«خودآگاهی» بعمل میآید دفاع‌میکردد.

دفاع‌بشکل صاف‌کردن‌سینه‌وتنفس صدادار(۱)

درحالات و موارد دیگر جوش و شور سرفه پیش نمی‌آید. اما بیمار لاینقطع وپشت سر هم سینه‌اش را صاف میکند یابطور عمیق و صدادار تنفس میکند.

دفاع‌بشکل‌لرزش(۲)

برخی دیگر از بیماران درابتداء خوب رلکس‌وشل میشوند وظاهراً هیپنوتیزم میشوند لیکن در اثر یك حمله ناگهانی لرزش بدن، کامل بیدار میشوند باید توجه داشت که این لرزش بدن مربوط بدرجه حرارت اطاق نیست. وممکن است درمحیطی که حرارتش از حد عادی هم بیشتر باشد رخ دهد. چنانچه لرزیدن شدید باشد، با اضافه‌کردن حرارت اطاق یا تعداد پتوها ازبین نمیرود زیرا این لرزش بدن بیشتر بعلت ترس است تا سرمای محیط. این لرزش میتواند یك‌دفاع مؤثری علیه تلقینات شل ورلکس بودن برای هیپنوتیزم باشد، واگر اینگونه دفاع ولرزش شدت پیدا کند، بهترین روش تغییر دادن وازبین بردن دفاع، فن تلقین‌حرکت وجنبش غیرارادی دستها میباشد.

۱ـ Defense by clearing of throat or sniffing ۲ـ Shivering

۱- دفاع بشکل حرف زدن

گاهی‌اوقات «بیقراری» ازحرف‌زدن مشهود میشود، این یك دفاع کاملاً سطحی است. درست درهمان لحظه‌ایکه «سوژه» احساس میکند که تحت تأثیر هیپنوتیزم قرارگرفته شروع بحرف‌زدن کرده، تفسیر وتعبیری میکند، پرسشهائی مینماید، و یا شروع بحرف‌زدن درباره مطالب نامربوط مینماید درنتیجه کاملاً ازتحت تأثیر هیپنوتیز خارج شده وبیدار میشود و تلقینات بدون اثرگشته وتهدیدات علیه «خودآگاهی» دفع میشود. این نوع ساز وکار دفاعی اکثر اوقات کاملاً سطحی وضعیف است. زیرا بمحض اینکه هیپنوتیزور بـه سوژه میگوید، چند دقیقه ساکت باشد وحرف نزند، دفاع از بین میرود، باوجود این بیماران غالباً باتفسیر و تعبیری خـاص دریك لحظه کاملاً حـاس خود را از خواب بیدارکرده وپس عذرخواهی زیادی میکنند که چنین‌نظری‌نداشته‌اند. این‌موضوع این حقیقت را ثابت میکندکه هیپنوتیزم شوندگان ازچبود عمدی رفتار خـودشان آگاه نیستند اینقبیل دفـاعها هنگامیکه بـه سوژه تلقین میشود که شل وریلکس باشد بیشتر دیده میشود . بـرای خنثی کردن ایـن نوع دفـاع بهترین روش همان تلقین حرکت و بالا آمدن غیرارادی دستها میباشد.

۲- دفاع بصورت منفی کاری(۱)

تلقینات روی سوژه منفی کارنتیجه عکس دارد

دراین نوع دفاع سوژه، با انجام دادن کارهائی مخالف آنچه به وی تلقین میشود بـا هیپنوز مقابله مینماید. باینوسیله او مطمئن است‌که هیپنوتیزم نشده ودرنتیجه کنترل خود را ازدست نمیدهد. چنانچه تلقین سنگینی پاها داده شود سوژه‌کمی پاهایش راتکان میدهد یاآنها را قدری بلند میکند. اگرتلقین سنگینی پلکهای چشم داده شود، دوچشمهایش را کاملا بـاز مینماید، اینها حرکاتیست‌که باینوسیله بیمار ازخود بروز میدهد. تانشان دهد کـه هنوز هم کنترل‌کامل خود را حفظ کرده است.

اینطورکه‌بنظرمیرسداین‌دفاعهابرای مبارزه‌طلبی‌عمدی‌باپزشک معالج‌صورت‌نمیگیرند. گاهی‌اوقات دیده میشودکه پاهای بیمار درپتو هم تکان میخورند، وبیمارکاملا تصور میکندکه حرکت جزئی‌پاهایش‌دیده نمیشود. گرچه چنین‌حرکاتی‌بطورآشکاره‌دیده‌میشوند، معذالك شکی نیست‌که‌بیمارکاملاهشیارو آگاه‌نیست‌که‌نتیجه و اثر این‌حرکات برای‌جلوگیری‌ازشروع‌خواب هیپنوز میباشد. این واکنش وعکس‌العمل آنقدر متناقض است‌که پزشکان معالج بی تجربه‌ای که نمیتوانند تشخیص دهندکه این‌حرکات بطور نـاخودآگـاه انجام میشود بیماران خـود را متهم به عدم کوشش وهمکاری مینمایند. پاره‌ای از این بیماران واقعاً به سختی‌کوشش میکنند که هیچ حـرکتی نکنند و بـا پزشك کاملاً همکاری نمایند، امـا هـرچـه بیشتر سعی و دقت میکنند، بشدت به‌هیجانشان‌افزوده میشود، وبیشترازپیش‌دفاع ناخودآگاهشان شدیدترمیشود.

بنابراین اگر برای حرکت وجنبش غیرارادی دستها بـه بیمار تلقین شودکـه دستهای شما سبك هستند، مشاهده خواهد شـد کـه بیمار منفی‌کار، دستش را بعکس بشدت بطرف تخت

۱ــ Negativism

فشارمیدهد دکتر مایرز میگوید: «خانم بیماری پس‌ازدادن تلقینات سبکی دستهایش میگفت که دستهایش‌سنگین‌تر بنظرمیرسند»، بعضی‌اوقات بیماران، منفی‌کاری‌را توأم بادفاعهای خود انجام میدهند، مثلا بیمارمنفی‌کاری که بالرزیدن‌ازخوددفاع‌میکند، تصورمیکندکه‌دفاع‌او بوسیله تلقینات «گرمی» مورد تهدید واقع شده، ودرنتیجه لرزیدنش افزایش مییابد و احساس سردی‌میکند.

۳ـدفاع بصورت تظاهر(۱)

گاهی اوقات سوژه چنین وانمود میکندکه تلقین‌پذیر است و درظاهرچنین نشان میدهد که خواب است درحالیکه امکان دارد متوسل به یکنوع دفاع شده باشد، که در اینصورت این جالب‌ترین نوع دفاع است. بیمار سعی میکند بطورظاهری با اجرای تمام تلقینات از خواب هیپنوتیزم اجتناب ورزد. او احساس میکندکه اگر آگاهانه از تمام تلقینات پیروی کند، واقعاً کنترل خود را حفظ مینماید سوژه با میل به اراده خود یعنی با «خودآگاهش» عمل مینماید، و«ناخودآگاه» خود را مطیع وتسلیم هیپنوز نمی‌نماید.او آبروی خود را حفظ کرده و در تراز آن احساس میکندکه پزشک معالج را هم‌که با او دارای رابطه حسنه بوده ونمیخواهد توهینی باوشده باشد رنجیده خاطرنکرده است. درحقیقت بیمار از درون احساس راضی نگهداشتن پزشک را دارد، چون عملا تمام تلقینات را بمحض اینکه داده میشوند اجراء مینماید. در نتیجه درتمام مدت ترس و تهدید «خودآگاهی» از اینکه کنترل و اراده خودرا از دست بدهد یعنی بعهده «ناخودآگاهی» بسپارد رفع میشود، زیرا تلقینات بانظارت و اراده «خودآگاهی» انجام میشوند.

تشخیص دفاع ازطریق «تظاهر»

این نوع دفاع بوسیله سرعتی‌که درانجام تلقینات بخرج داده میشود مشخص میگردد. اگرهیپنوتیزم باروش‌جنبش وحرکت غیرارادی(۲) دست انجام‌شود، حتی درتلقین پذیرترین سوژه‌ها، باید لااقل دو یاسه مرتبه تلقین سبك بودن وبالا آمدن دست تکرار شود تا دست کم کم بالا بیاید. پس اگر سوژه بایك مرتبه تلقین فوراً و بسرعت دست خود را بالا بیاورد هیپنوتیزم کننده متوجه خواهد شدکه این بالا آمدن دست کاملا ارادی و ظاهری است و در واقع یکنوع دفاع و تظاهر است‌که از طرف سوژه بعمل میآید. درجنبش حرکت غیر ارادی دستها، معمولا دستها بکندی بالامیآیند، حرکت دستها بامقدار قابل ملاحظه‌ای‌کشش و لرزش انجام میشود. درضمن چشمان بیمار بانگاهی خیره و بدون زدن پلکها بدستهایش متمرکز میگردد وقتی بیمار باتظاهر از خودش دفاع میکند، حرکت دستهایش تند بوده ومعمولا کشش ولرزش مشاهده نمیشود. ونگاه خیره چشمها نیز به‌آن شکل‌که گفته شد وجود ندارد. پلکها گاه وبیگاه باز وبسته میشوند و نگاه خیره چشمها ممکن است به دکتر معطوف گردد.

وقتی این دفاع تشخیص داده میشود، اشتباه است‌که آنرا به بیمار خاطرنشان کرده و کار از سر شروع شود. بلکه بهترین راه اینست‌که از دفاع بیمار برضد خودش استفاده شود، تا دفاعش بصورت وسیله‌ای برای تلقین هیپنوز در دست پزشك درآید.

۱ـ Simulation

۲ـ Arm levitation

۴ـ تظاهر بخواب طبیعی بعنوان دفاع

قبلا گفتیم گاهی از دفاعهای گوناگون بیمار، میتوان علیه خودش بنفع وی استفاده کرد و سوژه را هیپنوتیزم نمود. و حالا بایدمتوجه باشیم که ممکن است گاهی اوقات «سوژه» از این اصل علیه هیپنوتیز استفاده نماید، بدین ترتیب که «خواب شونده» با نشان دادن عکس‌العمل جدی و کامل در مقابل «عامل» و تلقینات بعدی از خودش دفاع کند.

این موضوع ممکن است توأم با خواب رخ دهد. به سوژه تلقین میشود که دستها، پاها و تمام بدنش وانهاده است و سپس تلقین میشود که بخواب برود، در این هنگام ممکن است گاهی تلقین خوابیدن آنقدر کامل و جدی بوسیله سوژه پذیرفته شود که سایر تلقینات تحت‌الشعاع آن قرار گیرند. حال مجدداً به بیمار تلقین میشود که: «شما کاملا خواب هستی.» این تلقین را «سوژه» بخوبی میگیرد وجذب میکند. اگر درچنین وضعی بیمار بخواب رفته باشد، موفق شده و نجات‌یافته است، زیرا بیمار دیگر متوجه سایر تلقینات نیست، زیرا تمام حواسش متوجه کلمه «خوابیدن» شده است.

درطبابت بالینی، وقتی با استفاده از حرکت عمل القاء اجرامیشود، چنین‌وضعی غالباً پیش میآید. به بیمار گفته میشود که بدستهایش نگاه کند و درضمن بوی تلقین سبکی دست داده میشود، که ناگهان «سوژه» در خوابی‌عمیق‌فرورفته وبجلو میافتد. این‌دفاع معمولا در مواردی رخ میدهد که قبل از تعدادکمی تلقین حرکت دست درباره رهاسازی خود داده شده، بیمار از این ایده بعنوان یك وسیله دفاعی درمقابل پزشك استفاده مینماید.

مفهوم این رفتار بوضوح اینست که عملا میگوید: «می بینید که من کاملا خود را ول و رها کرده‌ام، من بخواب رفته‌ام».

خواب طبیعی درهیپنوآنالیز

غالباً خواب هنگامی بصورت یك وسیله دفاعی از طرف بیمار بکار برده میشود که فنون ویژه‌ای نظیر هیپنوگرافی(۱) وهیپنوپلاستی(۲) هنگام هیپنوآنالیز بکار برده میشود. در اولی یعنی هیپنوگرافی بیمار جدالها و ناراحتیهای درونی خودرا درنقاشی و رنگ ـ آمیزی نشان میدهد، بدین ترتیب که بیمار را هیپنوز مینمایند وتابلو وقلم مو در اختیار وی میگذارند که نقاشی و رنگ‌آمیزی نماید، دکتر روانشناس متخصص ازطرز نقاشی و رنگ ـ آمیزی بخوبی ناراحتیهای درونی بیمار را تشخیص میدهد.

دردومی یعنی هیپنوپلاستی ، نخست بیمارهیپنوتیزم میشود وسپس مقداری خمیرمجسمه سازی بدست او میدهند تا هرشکلی را که میخواهد درست‌کند و دکتر روانشناس متخصص با مجسمه‌ایکه بیمار میسازد، بـه چگونگی و علل ناراحتی روانی بیمار پی میبرد. از خواب بعنوان یك وسیلـه دفاعی در مقـابل افشاء یك موضوع واپس زده شده یا فرونشانـده شده، دردناك و سخت در مقـابل هیپنوز بکار برده میشود ، زیـرا هم اکنون بیمـار بطور کامل وعمیق هیپنوتیزشده است. دراین شرایط پزشك دیگر نمیتواند با تلقینات خواب به طریقی

۱ـ Hypnography ۲ـ Gypnoplasty

که دربالا گفته شد مقابله نماید چون درحال حاضر القاء فعالیت محرك بیمار ضروری و لازم است. درنتیجه بهتر اینست که برای تأکید براینکه بیمارخواب نیست، حرکت خودکار تلقین شود. بنابراین به سوژه میگوئیم: «چشمهایت باز هستند دستهایت بطور خودکار و غیر ارادی حرکت میکنند، خواب نیستی، وهم اکنون دستهایت یك تکه خمیر مجسمه برداشته و با آن چیزی درست میکنند»

خواب طبیعی بصورت یك وسیله دفاعی درمقابل خواب هیپنو تیك:

ممکن است خواب طبیعی بطریق دیگری بصورت یك وسیله دفاعی در مقابل هیپنوز بکار رود. درضمن هیپنوتیزم کردن، به سوژه تلقین میشود که تو بخواب میروی، درهمین حال برخی بیماران ممکن است، با بخواب رفتن طبیعی از تأثیر سایر تلقینات فرار کنند زیرا در خواب طبیعی برخلاف خواب هیپنوتیکی بیمار صدای پزشك را نمیشنود، تشخیص این گونه دفاع ممکن است، با اشکال صورت گیرد؛ زیرا شل و رلکس بودن ماهیچه‌های صورت خمیازه کشیدن، تنفس منظم وحتی خرخر کردن با صدای بلند، هم درخواب طبیعی و هم در خواب مصنوعی ممکن است رخ دهد حرکات جزئی برخی از اعضاء بیمار که برای قرار گرفتن در وضع راحت‌تری انجام میگیرد. ممکن است علامت انتقال از خواب هیپنوتیك بخواب طبیعی باشد.

۵ـ سایر دفاعها

علاوه بر دفاعهای یادشده، دفاعهای دیگری وجود دارند که درعمل کمتر مشاهده میشوند و آنها عبارتند از:

علائمی که بصورت دفاع جلوه میکنند

گاهی اوقات بیمار، گله و شکایت خود یا سایر ناراحتیهائی را که ارائه میدهد، بصورت یك وسیله دفاعی بکار میبرد.

بیماری که مبتلا به تنگ نفس است درست در لحظه و مرحله حساس تلقین، شروع به یك حمله شدید مینماید، یایك بیماری که بخاطر درد نیمه سر تحت هیپنوتیزم است، ممکن است ناگهان ازیك طغیان شدید سردرد شکایت کند واظهارنماید که قادر بهادامه جریان نیست.

خانمی که با دچارشدن به تنگ نفس درمقابل هیپنوز از خود دفاع میکرد.

دکترمایرز مینویسد:

خانم بیماری بخاطر تنگی نفس ازطریق هیپنوتیزم تحت معالجه بود. بیست‌وپنج‌سال بود که بهاین‌دردمبتلا بودوطی‌پنج‌سال‌اخیرحالش‌خیلی‌بدترشده‌بودبنحوی که‌باخوردن مقدارداروی بسیار زیاد کمترین نتیجه‌ای نمیگرفت.

در اولین جلسه هیپنوز به شدت عصبی شد. بیمارچنین اعتمادی به خود نداشت که خود را رلکس، رها وآزاد نگاهدارد، و وقتی برای اولین بار حرکت تکراری دست تلقین‌میشد، برای اطمینان ازاینکه هنوز هم‌کنترل خودرا دردست دارد لحظه‌ای دست خودرا نگهمیداشت

باوجود این دیری نگذشت که مقدار متوسطی هیپنوز القاء گردید. وبه بیمار فرصت داده شد که پدیده هیپنوتیك را درخودش مشاهده نماید. درنتیجه این موفقیت پس از اضطراب اولیه، پیش‌بینی میشدکه بیمار درجلسه بعدی نیز مقاومت از خود نشان دهد، سعی زیادی بعمل آمد تارابطه صمیمانه مطلوبی برقرار شود.

اوضاع تا شروع تلقینات هیپنوتیکی بطور عادی پیش میرفت. سپس بیمار به یك حمله تنگی نفس شدید دچار شد. القاء ادامه داده شد، امـا تنگی نفس مانع از یك خواب عمیق مانند آنچه درجلسه اول حاصل شده بود گردید. لحظه‌ای پس‌از اینکه بیمار بیدار شد تنگی نفس نیز برطرف گردید.

۶ـ دفاع ازطریق تحقیر(۱)

«دفاع از طریق تحقیر» تقریباً نوع عجیبی از انواع دفاعها است. «خودآگاهی» از اینکه کنترل خود را از دست بدهد و بدست «ناخودآگاهی» سپرده شود، تهدید و ترسانده میشود. ودرنتیجه موجب برانگیخته شدن اضطراب درونی میگردد «سوژه» ازطریق تحقیر و کوچك جلوه دادن وضعیت تلاش میکند که اضطراب ایجاد شده را تخفیف دهد.

بیمار معمولا بطریق و وسائل صامت یعنی بدون حرف زدن و فقط حرکات، این ایده را برای خودش اینطور تفسیر وتعبیر می‌کندکـه تمام کارهـا و اعمال انجام شده احمقانه و بچگانه بوده و او فقط بخاطر خشنودی پزشك آنرا انجام داده است . این دفاع باحرکات و اشارات جزئی، حالت زیرکانه عضلات صورت، تکان ملایم سرو لب ورچیدن بحالت تمسخر هنگام شروع تلقین انجام میشوند. که گرچه همه این حرکات به سختی قابل درك است. ولی درعین حال اشتباه ناپذیر بوده و بوسیله هیپنوتیزور خبره، قابل تشخیص میباشد. باتحقیر و کوچك شمردن وضعیت عمل هیپنوتیزم، از میزان ترس و تهدید «خودآگاهی» کاسته شده، و اضطراب تقلیل میابد و در نتیجه بیمار احساس امنیت بیشتری مینماید.

«تحقیر» در نقش یك حالت دفاعی در مقابـل اضطراب بیمار عمل مینماید، و همچنین بصورت یکوسیله دفاعی علیه هیپنوز بکارمیرود، زیرا ایماء واشارات ولبخندهای تحقیرآمیز درست در لحظه‌ای کـه پزشك میخواهد توجه و تمرکز بیمار را جلب نماید شروع میشوند. این لحظه‌ای است کـه بیمار خطر از دست دادن کنترل خود را احساس مینماید. و حرکات تحقیرآمیز برای دفاع درمقابل این خطر بکار برده میشوند.

موفقیت یاشکست تحقیر بصورت یك سازکـار دفاعی تاحدود زیادی بستگی بـه تسلط تعدیل روانی پـزشك دارد تحقیر پاره‌ای از بیماران دست کمی از تمسخر نـدارد. درنتیجه چنین حـرکات و اعمال توهین‌کننده‌ای رنجش وتهاجم هـرپزشکی را تحریك میکند. مگر پزشکی‌که کاملا باتجربه، دانشمند و عاقل وشایسته باشد. وقتی «سوژه» مرتکب چنین اعمال ناخودآگاهی میشود ، رابطه پزشك بیمار وخیم شده، رابطه حسنه ازبین میرود، و هرگونه شانس القاء هیپنوز باروش‌های غیرفعال ازدست رفته است.

۱ـ Symptom as a Defense

چنین بنظر میرسد که حفظ این دفاع بشکل یك حالت فکری آرام از طرف پزشك هیپنوتیزور برای بیماران مشکل است، و باین نکته پی برده شده که اگر به تلقینات ادامه داده شود. حالت دفاعی عقب‌نشینی کرده و بیمار بخواب هیپنوتیزم فرومیرود.

دکتر مایرز بزرگترین پزشك متخصص هیپنوتیزم انگلیسی مینویسد: «در آغاز کارم که تازه هیپنوتیز را شروع کرده بودم، بعلت تجربه‌کمتر، این قبیل دفاع‌ها، غیرعادی و کم نبود. واما حالا که توجه بیشتری صرف مقدمات هیپنوز مینمایم، خیلی‌کمتر وبندرت باچنین ساز وکارهای دفاعی مواجه میشوم.»

رویداد زیر یکی از مواردیست‌که «سوژه» به هیپنوتیزم اعتمادی ندارد، ولی بعکس خیلی سریع وزود هیپنوتیزم میشود.

مدیر بیماری که باتحقیر کردن هیپنوز ازخود دفاع میکرد

مدیرعلمی یك شرکت صنعتی‌بزرگ هفته‌هابودکه به یك بیماری پوستی شدید وعمومی مبتلا شده بود، اخیراً درخانه واداره عاطل و باطل بود، وکاری ازدستش برنمیآمد. او فرد کوتاه قد و درعین‌حال که سلسله مراتب اداری را با کار وفعالیت خود طی‌کرده وبه عالیترین مقام مدیریت نائل شده بود. برای وی هیپنوز تشریح گردیده بود واو اظهارتمایل‌کرده بود. که از این‌راه معالجه شود.

درست در موقع شروع هیپنوز بایك رفتار سراپا تحقیر آمیزی گفت: **«البته آقای دکتر میدانید که سی سال است من خود دانشمند هستم»** اشتباه او بوضوح این بودکه فکر نمیکرد چیزی غیرعلمی‌تر از هیپنوتیزم وجود داشته باشد. در این مرحله دیگر بحث کردن پیرامون موضوع خیلی دیرشده بود بنابراین یك روش آمرانه اتخاذ شد.

«سوژه» بسرعت عمیقاً هیپنوتیزم گردید، و بوی فرصت داده شد که شاهد حرکت غیر قابل‌کنترل دستهای‌خود باشد. باوجود یك‌آغاز نامطلوب وضع جلدی اوبسرعت بهبودیافت.

۷- واکنش دفاعی ناشی ازترس(۱)

پاره‌ای اوقات بنظر میرسد که تلقینات مربوط به «درلکس» بودن بخوبی مورد قبول «سوژه» واقع میشوند. بیمار ممکنست خود بخود چشمانش را ببندد «سوژه» کاملاً «درلکس» بوده و ظاهراً درشرف رفتن به یك خواب هیپنوتیکی عمیق قرار دارد. ناگهان بایك حرکت مهیب بیدار شده وتقریباً از روی صندلی وتخت میپرد. این حرکت و واکنش بی نهایت ناگهانی‌است وچون غیرمنتظره میباشد، برای پزشك ترس‌آوراست. این واکنش درشکل‌های نامشخص‌تر نیز ممکن است مشاهده گردد.

چون این جریان درست در مرحله القاء رخ میدهد، بنظر میرسد که از یك درك ناگهانی(۲) «خودآگاهی» ناشی‌میشود، زیراکه‌به ناخودآگاه متوجه میشودکه غافلگیر شده و درمعرض تهدید قرارگرفته است. گاهی اوقات فقط یکبار این عمل انجام میشود. و میتوان

۱ـ Stertle Reaction ۲ـ Sudden realization

القاء را بطور مطلوب و رضایتبخش ادامه داد. اما اگر بیش‌از یکبار اتفاق افتد نشانه آنست که باید به‌یك فن فعال تغییر روش داده شود.

۸- دفاع ازطریق برگرداندن صورت

وقتی بـاروش نگاه خیره مستقیم هیپنوز القاء میشود. گاهی اوقات بیماران نـاگهان صورت‌خودرا برمیگردانند، چشمهای‌خودرامی‌بندند یااز‌نگاه‌کردن به‌پزشك ممانعت خودداری میکنند. باید بخاطرداشت‌که این بیماران آگاهانـه مایلند هیپنوتیز شوند. روگردانی‌تنها یك عدم قبول ومخالفت آگاهانه نیست. این عمل بـاساز وکارهای موجود در آنسوی‌کنترل آگاه بیمار ارتباط داشته ودرست شبیه رفتار بیمـار هیستریك است.

بعضی از بیماران پس‌از برگرداندن صورت خود ، سر را برمیگردانند تا بـه پزشك نگاه‌کنند وسرشان مجدداً آناً برمیگردد، ظاهراًاینکار خارج‌از کنترل بیمار است. همینطور پاره‌ای از بیمارانیکه چشمان خود را بسته‌اند، بازهم آنهارا برای ثانیه‌ای بازکرده ومجدداً خود بخود بسته میشود بعضی اوقات بیمار میکوشد تا بـا بالا بردن ابروها چشمان خود را بازکند، اما پلکها همچنان بحال بسته باقی میمانند، که‌گوئی بیمار هیپنوتیزم شده است. در این مرحله چنین بیمارانی هیپنوتیزم نشده‌اند واین رفتار احتمالاً باید تحت عنوان هیستریك طبقه‌بندی شوند. بعضی اوقات بیمارانی‌که این رفتار را از خود بروز داده‌اند اینطورازخود دفاع‌کرده‌اندکه بخاطرعدم توانائی خود در مورد همکاری با پزشك عذرخواهی نموده‌اند . درموقع مواجه‌شدن بااین‌نوع دفاع‌رسم براین‌شده‌که روش‌تلقین‌حرکت‌غیرارادی دستهااتخاذ گردد، که معمولاً به‌سهولت باموفقیت، همراه میباشد، زیرا همه این بیماران توقع و انتظار هیپنوتیزم شدن را دارند.

دفاع ازطریق روبرگردانیدن در مواردیکه مانند روش «جیمز برید» نگاه بیمار به‌یك شیئی درخشنده ثابت میشود مشاهده‌گردیده است.

روش مقابله بادفاعها

دکتر «مایرز» درباره روش ازبین‌بردن دفاعها مفصل بحث‌کرده است مقابله بـا دفـاعها بزرگترین اسرار هیپنوتیزم کردن همگانی است کـه بنا به عللی از نوشتن آنها در اینجا خودداری میشود.

خلاصه ساز و کارهای دفاعی

۱- ۹۵درصد از افراد را میتوان هیپنوتیزم‌کرد، آنهائیکه درظاهرهیپنوتیزم نمیشوند بعلت مکانیسم‌های دفاعی «ناخودآگاه» است.

۲- ترس از دست دادن اراده واختیار، موجب دفاع در مقابل هیپنوزمیشود.

۳- گاهی دفاع به شکل بیقراری و ناآرامی دیده میشود، «خوابرو» حرکت میکند، می‌جنبد پتورا کنار میزند، سرفه می‌کند، میلرزد، حرف میزندونظایر آن.

۴ـ گاهی مکانیسم دفاعی مخالف بادستورات، بشکل منفی‌کاری ویا تظاهر به انجام دستورات وتظاهر به خواب بودن انجام میشود.

۵ـ ساز وکارهای دفاعی ناخودآگاه، دربرخی موارد، از طریق سرفه کردن، تحقیر و تمسخر «خوابگر» ویا ترس و حرکت ناگهانی و یا برگرداندن صورت ظاهر میشود.

مبحث پنجم

روشهای مختلف هیپنوتیزم معالجی

از فرضیه «سیرقهقرائی» چنین استنباط میشود، که برای هیپنوتیزم نمودن بیماران بایستی اجباراً روشهای مختلفی وجود داشته باشد.

هر جریان و روش کاری که منجر به «بازگشت به قهقرا» بشود، هیپنوز را تسهیل مینماید.

ولی هیپنوتیستها در حال حاضر اکثراً عادت کرده‌اند، که فقط از یك روش برای هیپنوتیزم‌کردن استفاده نمایند، و متأسفانه بایك روش هیپنوتیزم هم نمیتوان بیش‌از بیست تا سی درصد را هیپنوتیزم کرد، بایندلیل که هر کس بنابر ساختمان شخصیتی خاص خود ، ساز وکارهای دفاعی ناخودآگاه خاصی بکار میبرد.

یکنفر بعلت مکانیسم دفاعی‌خاص ممکن‌است بایك روش هیپنوتیزم نشود، ولی‌همان‌فرد، بایك‌روش دیگر که هم‌آهنگ بامکانیسم دفاعی وی میباشد ممکن‌است بسهولت هیپنوتیزم شود.

درهیپنوتیزم معالجی‌پزشك هیپنوتیست مجبور است همه مراجعین را هیپنوتیزم نماید، و برای اینکار لااقل باید به پنج روش آشنائی داشته باشد، که نخست «خوابرو» را آزمایش کند، و به‌بیند که مکانیسم دفاعیش چگونه‌است و با کدام روش میتوان ویرا هیپنوتیزم‌کرد.

دکتر مایرز برای پزشك هیپنوتیست پنج روش زیر را لازم میداند که بایستی در آن تخصص ومهارت داشته باشد.

۱ـ هیپنوتیزم کردن باروش «وانهادن(۱)»

۲ـ هیپنوتیزم کردن باروش حرکت‌دادن(۲) غیرارادی دست»

۳ـ هیپنوتیزم کردن باروش «حرکت تکراری(۳)»

۴ـ هیپنوتیزم کردن باروش «نگاه خیره مستقیم(۴)»

۵ـ هیپنوتیزم کردن باروش «تحرك روانی(۵)»

۱ـ Relaxation　　۲ـ arm levitation

۳ـ Repetitive movement　　۴ـ Direct stare

۵ـ Dynamic method

روش اول ـ روش اول «وانهادن» برای بیمارانی بکار میرود که بسهولت قادرند ، عضلات خود را «وانهاده» یعنی شل نمـایند، این روش برای شخصیت‌های «پاسیو(۱)» وغیر مستقل بسیارمناسب است.

روش‌دومـ پزشك هیپنوتیز کننده در روش«حرکت غیرارادی دست» بایستی مهارت وتبحر داشته باشد. زیرا برخی بیماران که دچار مکانیسمهای هیجانی هستند و با هیچ یك از روش‌های دیگرهیپنوتیزم نمیشوند. بااین روش بسهولت هیپنوتیزم میشوند.

روش‌سوم ـ پزشك هیپنوتیست بـایستی روش «حـرکـت تکراری» را خوب بداند زیرا بیماران «منفی‌کار» درمقابل سایر روشهای دیگر مقاومت میکنند ، در حالیکه با روش «حرکت‌تکراری»فوراً هیپنوتیزم میشوند.

روش‌چهارمـ گاهی‌اوقات در«هیپنوآنالیز»دربیماریك‌واکنش‌هراس‌ناگهانی‌بینهایت شدیدبوجود میآید، بیماراز‌خواب هیپنوتیزم بیدارمیشود.درحالیکه دارای‌اضطراب و وحشت میباشد. درچنین وضعی چشمها تنها راه چاره مؤثر دوباره خواب کردن بیمار میباشد، چون بیمار دچار هراس و اضطراب شده روشهای دیگر مؤثر نیستند. پزشك هیپنوتیزور بـایستی نگاه خود را در چشمان بیمار خیره‌کند. و تلقینات لازم برای هیپنوتیزم کردن مجدد بیمار بکاربیرد.

روش‌پنجمـ روش«تحرك روانی»برای‌بیماران‌خیلی‌مشکل‌بکارمیرود. اگر‌پزشکی در بکاربردن این پنج روش‌مهارت وتبحرداشته‌باشد.خیلی‌کم اتفاق میافتدکه بیماری را حداکثر در دو یاسه جلسه هیپنوتیزم ننماید.

آزمایشهای بالینی برای انتخاب روش هیپنوتیزم

دکتر«مایرز» مینویسد:

«درگذشته، قبل‌از انجام هیپنوتیزم رسم براین بود که «خوابرو» را باروشهای «قفل کردن دستها» و «نوسانی» آزمایش میکردند، ولی این آزمایشات درمطب وبرای هیپنوتیزم معالجی دارای مضرات واضح و روشنی هستند. اولاً ـ دارای حـالت دراماتیك و بـازیچه‌ای دارند، که شبیه عملیات شعبده بازان روی صحنه نمایش میباشند.

همین کافی است‌کـه بیمار احساس بیزاری ونفرت نماید وبطور کلی آزمـایشات را برای اطاق عمل طبابت نامناسب میسازد.

ثانیاً ـ وقتی به بیمار میگوئیم کـه «سرپا بایست، دستهایت را قفل کن...» در آغاز هیپنوتیزم، حالت «آمرانه» بخودگرفته‌ایم، ونشان دادن حالت آمرانه درهمان آغاز معالجه ازنظر فنی ناصحیح ومضر است.

ثالثاً ـ یك زیان بزرگ در اینقبیل آزمایشات درمطب وجود دارد وآن اینستکه بیمار می بیند و می فهمد که دارد آزمایش میشود. و در نتیجه چنانچه بیمار تلقین‌پذیر از آب در

۱ـ Passive

نیاید و آزمایشات باشکست مواجه شوند، پزشك هیپنوتیست مسلماً با شرمندگی از دست دادن اعتبار مواجه میگردد. بسیارجالب‌توجه و ارزنده خواهد بود. اگر بتوان بدون اطلاع بیمار میزان تلقین پذیری وی را درك کرد، بخصوص درجلسه اول موقعیکه بیمار برای کسب اطلاعات عمومی پیرامون معالجات روانی مراجعه‌کرده است.

حالا اگر بدون اطلاع بیمار، تلقین‌پذیری وی ارزیابی شود ودرنتیجه بیمارتلقین‌پذیر ازآب درنیاید. جائی برای احساس حقارت وشرمندگی پزشك باقی نمی‌ماند. بنابراین‌بهتر است‌که یك‌آزمایش بالینی انجام شود.

آزمایش بالینی

دکتر «مایرز» میگوید: من برای اندازه‌گیری تلقین‌پذیری و اینکه بیمار را باکدام روش هیپنوتیزم نمایم یك آزمایش بالینی بکارمیبرم.

این آزمایش درحین معاینه بدنی انجام میشود. در واقع این‌آزمایش جزئی از معاینه معمولی وعادی من شده است.

انعکاسهای عصبی را بایك پابزور سنگین ونرم ایجاد می‌کنم.

در مورد پنج روش هیپنوتیزم کردن دکتر «مایرز» در حدود صد صفحه مطلب نوشته است‌که بامطالعه این‌صد صفحه هر کس‌میتواند، بخوبی۹۵ درصد ازمردم را هیپنوتیزم‌نماید.

من از ابتدا نیز تصمیم داشتم در مبحث هیپنوتیزم معالجی، طرز یادگیری هیپنوتیزم، مقابله با دفاعها واسرار اصلی و مهم آنرا بزبانی ساده بیان‌کنم، بنحویکه هر خواننده‌ای بسهولت بتواند هیپنوتیزم نماید، ولی با عده زیادی از دوستان، روانشناسان و دانشمندان مشورت کردم و همه آنها بدلایل زیر به تعلیم کامل هیپنوتیزم از طریق کتاب رأی مخالف دادند. بطوریکه در بخش هیپنوتیزم نمایشی نیز مطالعه فرمودید، من بهمین دلائل زیر فن هیپنوتیزم‌کردن را بطور دقیق و موشکافانه تشریح نکردم‌ولی برای پزشکان و روانپزشکان وبرخی دانشمندان مطالعه همین مطالب‌کافی است‌که تاحدودی بتوانند از هیپنوتیزم درمواقع لزوم استفاده کنند، باشد تا درآینده باکمك و اجازه اولیاء امور بتوانم در ایران دانشکده هیپنوتیزم دائر نمایم. و اما آن دلائل بقرار زیر است:

۱ـ شایستگی، خصوصیات اخلاقی، طرز تربیت مردم متفاوت است. لذا کسانی باید هیپنوتیزم را یادبگیرندکه صلاحیت اخلاقی‌شان تأیید شده باشد و بعلاوه در سطح بالائی از معلومات باشند، نظیر طبقه معلم، استاد و پزشکان، دانشمندان وفلاسفه.

۲ـ گرچه بنابدلائلی همه کس قادر نیست که هیپنوتیزم را فرا گیرد، معذالك اگر هیپنوتیزم همگانی شود، ارزش واقعی آن از بین میرود، درست مثل اینست که در همه سطح زمین بفاصله یکمتر طلا وجود داشته باشد، که در اینصورت هیچکس برای آن ارزش قائل نخواهد شد.

۳ـ قرار شد که درصورت امکان در ایران دانشکده یاموسسه‌ای برای هیپنوتیزم دائر نمایم تا اشخاصی نظیر استاد و پزشك و یا برخی از دانشمندان و نویسندگان و یا افراد

دیگری که دارای صلاحیت اخلاقی و شایستگی مادی و معنوی باشند هیپنوتیزم را بطور کامل را فرا گیرند.

۴ـ اگر هیپنوتیزم همگانی شود، هر کس یك دکانی در این خصوص بازه‌یکند. و در واقع یك «ناندانی» تازه‌ای برای برخی افتتاح شده است.

۵ـ در کتابهای فارسی هم من ندیده‌ام کسی اسرار واقعی هیپنوتیزم را نوشته باشد، و یا اگر نوشته‌اند آنقدر مبهم است که اکثراً قادر بفراگیری آن نیستند.

۶ـ در کشورهای خارج هیچکس غیرازپزشکان و روانپزشکان حق یادگرفتن وانجام هیپنوتیزم را ندارند وفقط رسماً به‌پزشکان نیز امتیاز واجازه هیپنوتیزم‌کردن اعطاء میشود.

دراینجا کتاب سوم تحت عنوان «چگونه هیپنوتیزم‌کنیم» پایان مییابد و کتاب چهارم تحت عنوان «فواید هیپنوتیزم» آغاز میگردد. این قسمت دارای سه فایده است، اول اینکه اطلاعات شمارا بازهم‌درباره هیپنوتیزم زیاد میکند ، بخصوص‌قسمتی ازآن‌که به‌علل‌دچار شدن به ناراحتی‌های روحی و روانی اختصاص داده شده است، و علت عقب ماندگیها و شکستهای افراد در امور مادی ومعنوی زندگی تشریح شده بسیار جالب و خواندنی است.

دوم اینکه اشخاصیکه اطلاعاتی درسطح بالاتر دارند ومیخواهند از هیپنوتیزم درزمینه سازندگی استفاده‌کنند بخوبی یادخواهندگرفت‌که از هیپنوتیزم چگونه درمعالجات استفاده میشود، گـر چه اینموارد هم خیلی دقیق و روشن تشریح نشده، ولی آن عده از افـراد و شخصیت های بخصوص میتوانند آنچه را که لازم است و احتیاج دارند از آن استنباط کنند.

فایده سوم اینکه بامطالعه‌کتاب چهارم هرکس می فهمد که با هیپنوتیزم چه کارهائی میتوان انجام داد وچه‌کارهائی نمیتوان انجام داد، وبالاخره هیپنوتیزم چه‌مشکلی ازمشکلات زندگی او را میتواند حل‌کند. حالا با اجازه اظهار نظر مطبوعات را شروع می‌کنیم.

پایان کتاب چهارم

اظهارنظر مطبوعات

روزنامه اطلاعات پنجشنبه ۲۴ آبانماه ۱۳۵۲ - شماره ۱۴۲۵۵

شب گذشته درتهران روی داد

گزارش وعکس از: هادی خرسندی وجعفر دانیالی

خواب عجیب در کاخ جوانان

دیشب درکاخ مرکزی جوانان، دریائی ازاعجاب وتحسین و حیرت وتفکر موج می‌زد. استاد طاوسی (معروف به‌کابوك) باعملیات‌هیپنوتیزم اراده واختیار هفتصد تن اجتماع‌کنندگان درسالن را در اختیار خودگرفته بود، و سپس پنج خانم وهشت آقای نامشخص را روی صحنه خواند و حدود یك ساعت آنان را در خواب هیپنوتیزم فروبرد و به‌عملیات مختلفی وادارشان کرد، تا آنجاکه آتش سیگار را بردست یکی از آنان گذاشت بدون اینکه او عکس‌العملی از خود نشان دهد.

استادکابوك می گوید هیپنوتیزم شعبده بازی وجادوگری نیست، بلکه موضوعی علمی و روانی است که میتواند کمكهای بزرگ به بشریت بکند.

۲۰ سال سابقه

دکترکابوك درتهران به دنیا آمده و بیش از ۲۰ سال در علم هیپنوتیزم سابقه دارد. او می گوید هرگز داروئی برای اثر گذاشتن برعواطف و احساسات وجود نداشته و نخواهد داشت، اما هیپنوتیزم کلید و داروی عواطف و احساسات وفعل و انفعالات مغزی است . کابوك می گوید انسان‌ها ، همانقدرکه در زندگی بروشنائی و برق احتیاج دارند ، به هیپنوتیزم هم نیازمندند. (وچند لحظه بعد، که برق قطع می‌شود وسالن اجتماعات کاخ، درتاریکی محض فرو می‌رود، برخی ازحضار می‌پندارند این‌هم از شاهکارهای کابوك است ، که بعد معلوم می‌شود از شاهکارهای اداره برق بوده!) در پرتو نور ضعیف چراغ قوه‌ها، کابوك شرح میدهدکه چگونه در زندگی خصوصی خود نیز، از هیپنوتیزم مدد می گیرد و باکمك آن چگونه دختر خود را آموزش وپرورش داده است.

تلقین

برق که می آید کابوك عده‌ای داوطلب را روی صحنه می‌خواند و با عملیات ابتدائی، آنان را تصفیه می کند تا تلقین‌پذیرترینشان روی صحنه بمانند چراکه تلقین هم جزئی ازهیپنوتیزم است، ونه تمامی آن.

از سیزده نفر داوطلب ، هشت نفر روی صحنه می‌مانندکه دست‌هایشان درهم قفل شده، ابتدا خانم‌ها یکی‌یکی خواب می‌روند و دراین میان آقایان نیز چشم‌هایشان بسته می‌شود، و بعد، به اراده‌کابوك، آنها گرمشان می‌شود. سردشان می‌شود و احساس تشنگی می کنند.

هنگامی که‌کابوك پشت میکروفن می گوید الان چله تابستان و هوا بی‌نهایت گرم است، یك خانم و یك آقا ، در حال خواب ایستاده بی‌اختیار، کت‌هایشان را درمی‌آورند و به زمین می‌افکنند، وپس ازچند لحظه که‌کابوك به‌دروغ می گویدکه پنکه‌برایشان روشن کرده‌اند، کلافه شدگان ازگرما برخود می‌لرزند و دندان‌هایشان بهم می‌خورد، وکت‌های خودرا می‌پوشند.

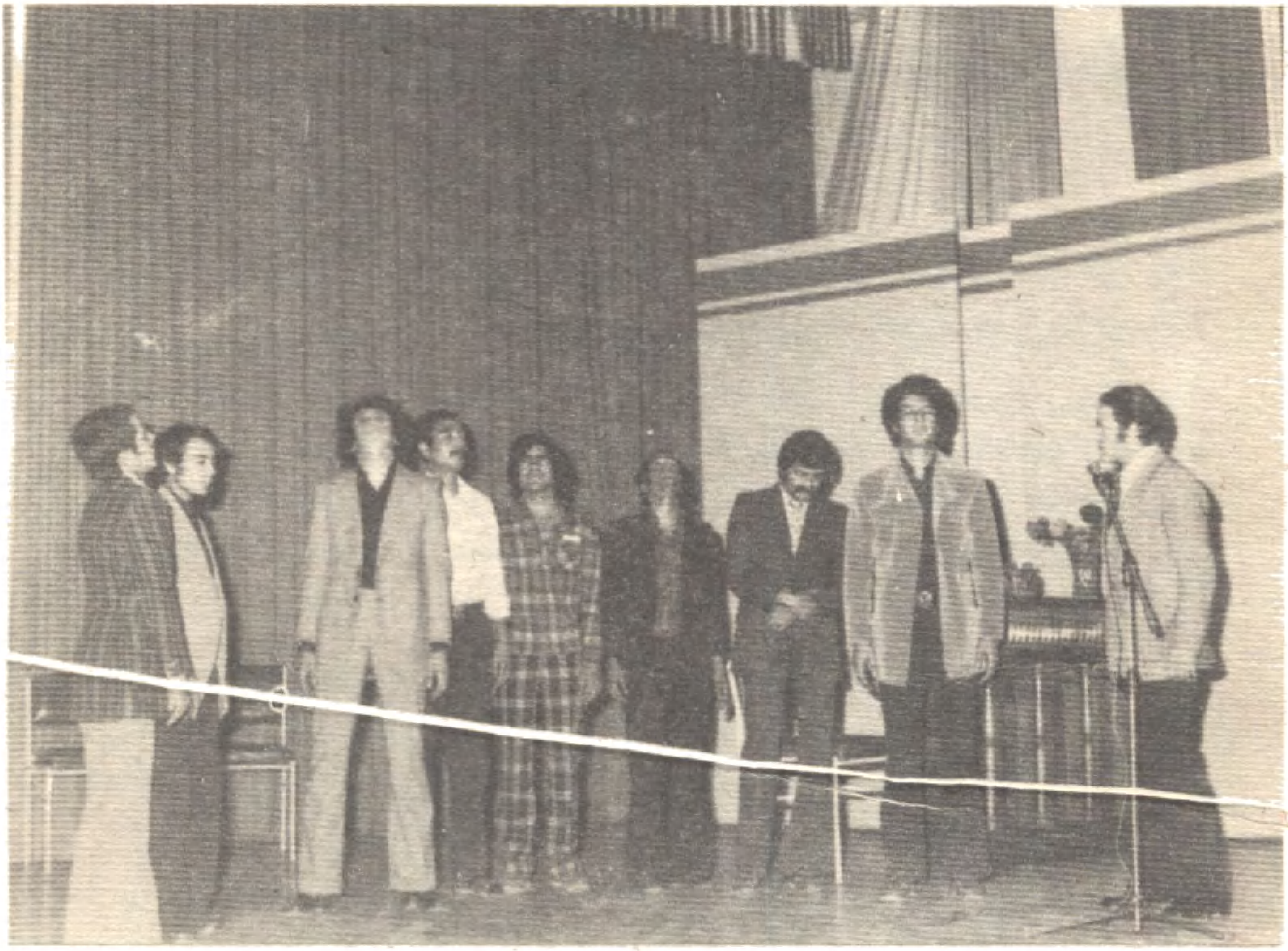
حالاکابوك، هشت انسان را، چون هشت تکه موم نرم، درکف خود دارد، وچون ابتدا به همه‌شان قول داده که به‌کارهـای نامناسب وادارشان نمی‌کند ، و سئوالات خانوادگی بعمل نخواهد آورد، فقط باگذاردن آتش سیگار، بردست یکی ازآقایان، بدون اینکه عکس‌العملی ازاو مشاهده شود اکتفا می کند. کابوك‌می گوید او،وقتی که بهوش‌بیاید احساس سوزش‌نخواهد کرد. وچنین می‌شود.

هفتصد نفر، با چشمان حیرت زده ، و دهان های‌گشاده از تحیر، این عملیات را نظاره می‌کنند، وچند دقیقه بعد،کابوك بیش ازنیمی ازحاضران درسالن اجتماعات‌کاخ‌را هم به‌خواب هیپنوتیزمی فرو می‌برد.

بعد ازپایان برنامه، هیپنوتیزم شدگان روی صحنه، ازطرف دیگران احاطه می‌شوند. تا بگویندکه چه دیدند و چه احساس‌کردند ، حال آنکه آن‌ها نیز بهمان اندازه حیران و بی‌خبرند، که دیگران. سالن اجتماعات، بتدریج‌خالی می‌شود. بحث‌داغ است وزمینه گفتگو-های گروه‌های چند نفری وسیع، اما هیچکس نمی‌تواند با قاطعیت حرفی بزند .کابوك را هم احاطه‌کرده‌اند، اوظاهراً مردی استثنائی نیست. ووقتی اطرافیان سهواً پایش‌را لگد می‌کنند، احساس درد می‌کند.

روزنامه اطلاعات یکشنبه ۲۵ شهریورماه ۱۳۵۲- شماره ۱۴۲۰۴

جوانان رشت ، ایستاده بخواب رفتند!



رشت ـ جوانان شهر رشت وقتی‌ایستاده خوابیدند وبدستور یك متخصص«هیپنوتیزم»، بی‌اراده دست بکارهای عجیب وغریب زدند، باور کردند «هیپنوتیزم» یك واقعیت است.

ماجرا با آمدن یك متخصص خارجی هیپنوتیزم به رشت آغاز شد. او که دکتر کابوك نام دارد با همکاری مسئولین کاخ جوانان این شهر جلسه‌ای ترتیب داد تا درباره هیپنوتیزم و قلمرو شگفت‌انگیز آن‌کنفرانس بدهد. اما در اواسط سخنرانی او دونفر ازمستمعینش ـ آقای علیرضا احمدی و دوشیزه ماری کاتوزیان ـ که مانند دیگر حاضرین درجلسه با دیرباوری ،

سخنرانی متخصص خواب مصنوعی را گوش می‌کردند بناگهان دچار تشنج شدید شدندوسپس بخوابی عمیق فرو رفتند.

دکتر کابوك علیرغم وحشت حاضرین درجلسه با خونسردی بسخنرانی خود ادامه داد و درپایان گفت :

حالا برای‌آنکه به‌خانم‌ها وآقایان حاضر درجلسه اثبات شود هیپنوتیزم واقعیت دارد، چندنفر داوطلب میخواهم تا آن‌ها را به خواب مصنوعی ببرم!

درپی این درخواست هفت نفر از جوانان حاضر درجلسه با ترس و لرز به روی صحنه آمدند ودکتر کابوك در چشم برهم زدنی آنها را در همان حال که ایستاده بودند به خواب مصنوعی فرو برد وبعد آنها را که اراده خود را مطلقاً از دست داده بودند واداشت درخواب کارهای غیرعادی وعجیب بکنند!!

برنامه عجیب دکتر کابوك نیمساعت ادامه یافت ودر پایان این مدت مدعوین درحالیکه از فرط حیرت دهانشان باز مانده بود سالن را ترك‌کردند!!

روزنامه کیهان ۲۷ شهریورماه ۱۳۵۲ شماره ۹۰۵۲

درکاخ جوانان رشت

استاد هیپنوتیزم تماشاگران برنامه‌اش‌را خواب کرد!

جوانان تماشاگر برنامه‌اش را بخواب برد این برنامه توسط استاد طاوسی معروف به«کابوك» اجرا گردید. استاد طاوسی ابتدا درمورد روشهای هیپنوتیزم، تاریخچه وماهیت آن وفرضیه‌های مختلف هیپنوتیزم صحبت کرد وضمن تشریح فوائد آن بااستفاده ازاین پدیده درتربیت کودکان، تغییر عادتهای منفی ومضر، معالجه برخی ازبیماریهای روانی وحتی معالجه چاقی ولاغری اشاره کرد وگفت اگر شما هم گاهی ناراحتی فکری دارید ویا عصبانیت‌های وقت وبیوقت واحساساتی بودن رنج میبرید میتوانید از هیپنوتیزم کمك بگیرید. وی اضافه کرد بیماریهائی مثل بی‌میلی بکار ومطالعه وتحصیل، زود رنجی، ترس و وحشت بی‌جهت، لکنت‌زبان، اعتیاد به‌سیگار ونظائر آنراهم باهیپنوتیزم میتوان درمان کرد.

استاد طاوسی سپس برای نشان دادن میزان اثر تلقین درهیپنوتیزم در افراد مختلف چند نفری از جوانان تماشاگررا به روی سن دعوت کرد وآنها را با استفاده از هیپنوتیزم بخواب برد . وی سپس آتش سیگاری را به دستهای آنها نزدیك کرد و نشان داد که آنها هیچگونه سوزشی احساس نمیکنند وعکس‌العملی هم نشان نمیدهند.

روزنامه اطلاعات ۴شنبه ۵۲/۷/۶ شماره ۱۴۲۶۶

استاد «کابوك» هیپنوتیزور معروف درکرمان
درخواب هم میتوان واریته اجرا کرد!

کرمان: بدعوت کاخ جوانان کرمان، استاد کابوك استاد هیپنوتیزم وارد کرمان شد و طی جلسه‌ایکه در سالن اجتماعات کاخ جوانان تشکیل گردیده بود درباره علم هیپنوتیزم صحبت کرد وجمعی ازجوانان را نیز ازطریق هیپنوتیزم بخواب برد!

دراین‌جلسه که‌آقای معتمدی معاون استانداری وفرماندار کرمان ـ جمعی ازدانشجویان وجوانان شرکت داشتند، ابتداء استادکابوك درمورد هیپنوتیزم و اینکه جادوگری شعبده‌بازی نیست مطالبی عنوان کردند.

کنترل احساسات

استاد کابوك ادامه داد:

ـ هیپنوتیزم یك‌موضوع علمی‌وروانی‌است که میتواند کمکهای‌بزرگ وموثری به‌بشریت بنماید. انسانها همانطور که به روانشناسی و یا برق احتیاج دارند، بهمان اندازه نیز به علم هیپنوتیزم محتاجند، زیرا هیپنوتیزم کلید مغز واحساسات‌آدمی میباشد، برای تغییراحساسات و افکار هیچ دارو و آمپولی کشف نشده و وجود ندارد. مثلا بوسیله دارو و تزریق نمی توان عشقی را از بین برد یا عشقی بوجود آورد. اعم از اینکه این عشق نسبت بانسان و یا حیوان ویا هدف ومقصد معین وصحیحی باشد و یا اینکه این عشق در مسیر منفی و مخرب باشد در هر صورت بکمك هیپنوتیزم میتوان‌کنترل عواطف و احساسات را دردست داشت.

علاج ناراحتیها

آقای دکتر کابوك خاطر نشان ساخت:

ـ هیپنوتیزم می‌تواند احساسات وعواطف افراد را تعیین وبسیاری ازبیماری‌های‌لاعلاج نظیر لکنت زبان ـ آسم «تنگی‌نفس» ـ بیخوابی ـ سردرد وبرخی از ناراحتی‌های معده و روده وقلب واعصاب را معالجه‌کند.

استادکابوك متخصص بنام هیپنوتیزم پس‌ازاینکه سخنانی در باره فواید هیپنوتیزم ایراد کرد، چند نفر داوطلب را در تالار اجتماعات کاخ جوانان کرمان بخواب عمیقی‌فروبرد!

این عده کـه بخواب رفته بودند، یکنفر گریه میکرد ـ دیگری ازته دل می‌خندید و سومی آواز میخواند! جالب اینجاست که یکی از آنان احساس گرسنگی و دیگری احساس تشنگی کرده بود.

جوانان بخواب رفتند!

آنگاه استاد کابوك از آقای مجید بهشتی که بخواب عمیقی فرو رفته بود خواست که آواز بخواند وگفت:

درضمن باید حرکات «آغاسی» خواننده معروف را تقلید نماید. پس‌ازآن مجید بهشتی آواز خواند وبرای شرکت‌کنندگان ثابت شد که تلقین درحال‌هیپنوتیزم تاچه اندازه میتواند شخصیت، اخلاقیات‌ـ احساسات وعواطف راعوض کند.

سپس استادکابوك بمدت یکدقیقه سیگار روشن را پشت دست مجید بهشتی گذاشت ووی بدون اینکه عکس‌العملی نشان دهد همچنان آواز میخواند ودرخواب راه میرفت!

در پایان این جلسه هدیه‌ای کـه از طرف کاخ جوانان کرمان تهیه شده بود، توسط سرپرست‌کاخ به استاد کابوك اهداء شد.

اطلاعات یکشنبه ۸ مهرماه ۱۳۵۲ شماره ۱۴۲۱۶

هیپنوتیزم: چهارصد جوان‌اصفهانی درسالن کاخ جوانان بخواب رفتند

اصفهان‌ـ (خبرنگار اطلاعات)

«من درایران دانشکده هیپنوتیزم‌شناسی‌تأسیس خواهم‌کرد وبخاطر توجیه وآشناکردن مردم باین علم، مجله‌ای منتشر خواهم ساخت». این سخنان را دکترکابوك متخصص هیپنوتیزم در اصفهان اظهارداشته است. اوکه درکاخ جوانان شهراصفهان سخنرانی میکرد. برای اثبات گفته‌های خود ۴۰۰ تن از ۶۰۰ نفر عـلاقمندی را که برای استماع سخنرانی او، پیرامون «روانشناسی هیپنوتیزم» در سالن اجتماعات کاخ جوانان اصفهان‌گرد آمده بودند به خواب عمیقی فرو برد.

او پس ازبیدارکردن مستمعین‌وحاضرین ۴ نفردیگر ازجوانانی‌راکه داوطلب‌هیپنوتیزم شدن بودند بخواب فرو برد و ازآنان خواست تا برای‌مردم ازمسائل ومشکلات و خاطرات دوران‌کودکی‌شان صحبت‌کنند.

مشکل‌گشا و درمان دردها

«استادکابوك» طی این سخنرانی گفت : هیپنوتیزم‌کلید مغز است و می‌تواند عواطف و احساسات افرادرا شدیداً تغییردهد. با هیپنوتیزم می‌توان بسیاری ازبیماری‌هائی راکه‌علاجشان

دشوار می‌نماید نظیرلکنت زبان، یا سردردهای مزمن و بی‌خوابی‌ها و برخی از ناراحتی‌های معده و روده وقلب را معالجه کرد.

او طی گفتگوئی به خبرنگار ماگفت:

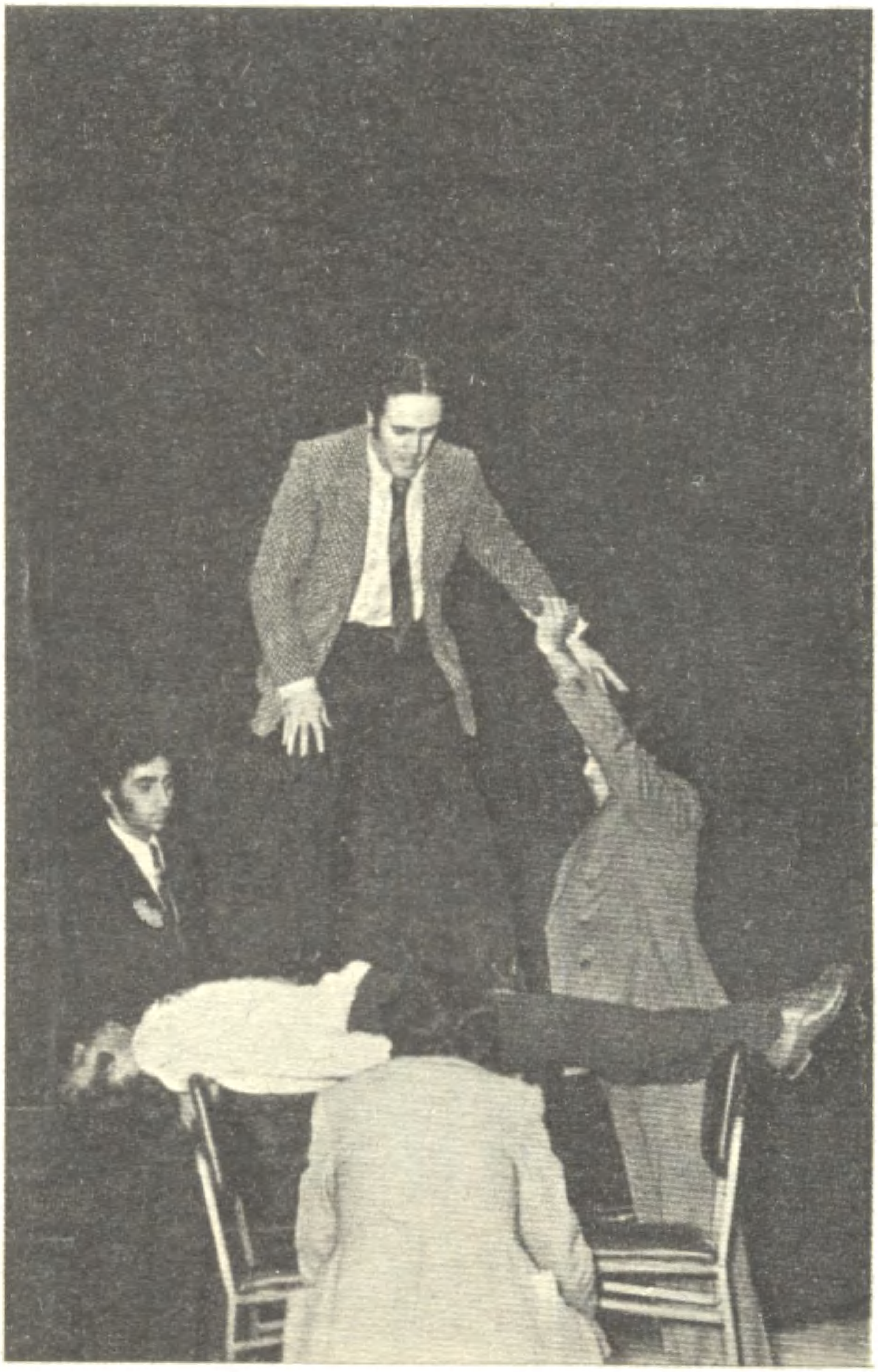
ـ «هیپنوتیزم میتواند درپاره‌ای ازجهات زندگی نقش مشکل‌گشا ونجات دهنده‌ای را بازی‌کند . ما از طریق هیپنوتیزم میتوانیم در رفع اختلافات زناشوئی کمك‌کنیم ویا با خواب کردن‌کودکان ستیزه‌جو و عصیانگر وتلقین‌کردن به‌آنان میتوان آنها را به امرتحصیل وکسب دانش علاقمندکرد. من‌کوششم را در راه هرچه بهتر شناساندن این علم متمرکز خواهم‌کرد و اگر لازم باشد برای آشناکردن مردم حتی مجله‌ای پیرامون این فن انتشار خواهم داد.

تاکنون از هیپنوتیزم برای درمان بیماری‌های روانی و انجام عملیات جراحی ودرمان چاقی یا لاغری ونیز ایجاد توهم و فراموشی استفاده‌های ثمربخشی شده است.

هیپنوتیزم آنچنان تأثیری داردکه بمددآن میتوان گربه را به‌اطاعت از موش واداشت.

کیهان یکشنبه ۸ مهرماه ۱۳۵۲ شماره ۹۰۶۹

جوانان تبریز هیپنوتیزم شدند!



استادکابوك متخصص هیپنوتیزم پس ازیك بحث مفصل پیرامون روانشناسی هیپنوتیزم در تبریز، چندتن ازجوانان حاضر در جلسه را خواب کرد!

استادکابوك اظهار داشت: هیپنوتیزم شعبده‌بازی و جادوگری نیست، بلکه ریشه علمی و روانی دارد ومیتواند کمکهای مؤثری به‌بشریت بنماید چون هیپنوتیزم کلید مغزاست ومی‌تواند احساسات وعواطف افراد را تغییر دهد وبسیاری ازبیماری‌های لاعلاج نظیر لکنت زبان، آسم، بیخوابی، سردرد وبرخی از ناراحتی‌های معده و روده وقلب و اعصاب را معالجه کند!

استادکابوك سپس عده‌ای از داوطلبان شرکت کننده در جلسه را با هیپنوتیزم خواب کرد، ازمیان این عده، تعدادی گریه کردند، برخی خندیدند وعده‌ای دیگرفکر میکردندتشنه یا گرسنه‌اند، ومشغول خوردن غذا شدند، عکس‌العمل خواب شدگان نشان دادکه هیپنوتیزم تا

چه اندازه میتواند دگرگونی در حالات افراد بوجودآورد. عکس استاد را سوار برشکم‌یکی ازحاضران جلسه نشان می‌دهد!

تبریز - خبرنگار کیهان

اطلاعات هفتگی شماره ۱۶۵۸ جمعه ۲۰ مهرماه ۱۳۵۲

از: عبدالحسین جعفری ـ اصفهان

این دکتر ۴۰۰ نفر را در اصفهان خواب کرد!

هفته گذشته، سالن بزرگ کاخ جوانان اصفهان شاهد رویداد شگفت انگیزی بود. دکتر «کابوك» که ازجمله استادان هیپنوتیزم درایران است، درحالیکه بیش از ۶۰۰ نفردرسالن به‌سخنان او تحت عنوان «هیپنوتیزم کلیدمغز است» گوش میدادند، حدود ۴۰۰ نفرازآنان را به‌خواب مغناطیسی فرو برد. منظره جالبی بود. دکتر «کابوك» ازچگونگی خواب کردن میگفت، وچهارصدنفردرسالن خواب بودند، وهر کس به‌پهلودستی‌اش نگاه میکرد، اورا درخواب میدید... در آن‌حال دکتر «کابوك» از هر کدام ازآنها که درخواب بودند میتوانست پرسش کند، و جواب بگیرد. وقتی این ۴۰۰ نفر را ازخواب بیدار کرد، چندتن از جوانان را بروی صحنه خواست و درمقابل ۶۰۰ نفری که در سالن بودند ، به خواب مغناطیسی فرو برد. از جمله جوانهائی که به خواب رفتند، سعید مویدی، ۱۴ ساله‌بود. دکتر «کابوك» پس از به‌خواب کردن سعید مویدی اورا مانند پل، بروی دو صندلی که دسته یك‌صندلی بزیرمچ پاهایش و دسته صندلی دیگربزیر گردنش بود ـ خوابانید وخودش برروی بدن این جوان که مثل چوب‌خشك شده‌بود، ایستاد. سعید ابداً چیزی راحس

نمیکرد. اصلا مثل اینکه واقعاً یك‌چوب خشك بود! سپس دکتر «کابوك» اورا بیدار کرد، بی‌آنکه سعید ابداً احساس دردکند...

کارهای «کابوك» تعجب همه حاضران را سخت برانگیخت، و من پس از سخنرانی‌اش چند دقیقه‌یی با او به صحبت نشستم. دکتر «کابوك» برای من تاریخچه هیپنوتیزم را شرح داد و ازاستفاده‌هائی که ازاین‌علم شده‌است صحبت‌کرد. او گفت «کارلومارچزی»، دانشمندانگلیسی که درجنگ بین‌الملل‌دوم درزندان نازی‌ها بود، دهها نفر اززندانیان راکه نازی‌هامیخواستند به‌کوره‌های آدم‌سوزی ببرند، به خواب مغناطیسی فرو میبرد، تا در آن حال دچار وحشت و ناراحتی نشوند وسوزش‌را حس نکنند. حتی زندانیان بیماری راکه میبایست تحت‌عمل‌جراحی قراربگیرند، به‌خواب مصنوعی میبرد، تااحساس دردنکنند، وهم این‌دانشمند «کارلو مارچزی» بودکه پس ازجنگ اروپا و امریکا را متوجه علم معجزه‌آسای هیپنوتیزم‌کرد.

دکتر «کابوك»میگوید: درسال گذشته، درآمریکا ۳۰ هزارزن حامله را، هنگام‌زایمان به خواب مغناطیسی فرو بردند، و آنها بدون احساس درد وضع‌حمل کردند . ومن تصمیم دارم همسرم راکه دوماه دیگر وضع‌حمل میکنند، موقع زایمان به خواب مغناطیسی فروببرم.

دکتر «کابوك» تاکنون درطول بیست سال، بیش از ۵ هزارنفررا هیپنوتیزم‌کرده است او مدعیست با استفاده از علم هیپنوتیزم میتوان بیماری‌های اعصاب و بسیاری از ناراحتی‌های روانی را معالجه‌کرد، ونیز جهت علائق کودکان را تغییر داد وآنان را به‌درس علاقمندساخت. حتی هنگام تدریس میشود شاگردان را هیپنوتیزم کرد تا بهتر به درس توجه کنند ، که در چنین صورتی تحول بزرگی در امر آموزش بوجود خواهد آمد.

اطلاعات شماره ۸۵۴ چهارشنبه ۳۰ آبانماه ۱۳۵۲

خبرساز شگفت‌انگیز هفته‌گذشته تهران:

مردی که گروهی را روی سن، خواب کرد!

او، دخترها وپسرها را به خنده، گریه ، وکارهای عجیب واداشت

هفته گذشته، با مرد شگفت‌انگیزی، دیداری حیرت‌آور داشتیم... این‌مرد استادکابوك، يك گروه را دربرابرچشمان گروه کثیری، خواب کرد وبه کارهای عجیبی واداشت!

هفته گذشته درساعت ۶/۵ بعدازظهر، دکتر کابوك، بعداز گفتگو درباره هیپنوتیزم و فواید آن به‌مدت ۱۰۰ دقیقه، ازگروهی ازحاضرین درسالن سخنرانی کاخ مرکزی‌جوانان خواست که به‌بالای سن بروند... تعداد زیادی از خانمها وآقایان داوطلب شدندکه هیپنوتیزم شوند وازبین این گروه، ۴زن ومرد تا آخرکار باقی ماندند.

دکترکابوك باین عده گفت: دستهارا بهم حلقه کنید وبالای سرتان بگیرید ومن تاسیزده می‌شمارم وبعد بهمان حالت دستها را مقابل سینه قراردهید... او تا سیزده شمرد. بعد سه‌بار دست به‌پیشانی آنها کشید وآنگاه، گفت:

ـ حالت شما خوب‌است!... حالا، به‌گلوله مخصوص هیپنوتیزم (يك گلوله شیشه‌ای) نگاه‌کنید ودستهارا بازکنید.. مثل‌اینکه چشمهایتان درحال‌سنگین‌شدن وخواب رفتن است... حالا اندك اندك، دست راست را بالا بیاورید، بعد دست چپ را ... دست‌های شما سفت و محکم است، سه نفس عمیق وطولانی بکشید...گلی را که دردست دارید (که البته منظورگل خیالی بود ودرواقع ازگل‌خبری نبود) بوکنید...

هیپنوتیزم شده‌ها درعالم رؤیا، گلها را بوکردند... دکترکابوك ادامه داد: شماسردتان است ودارید میلرزید وبااین‌گفته حاضرین روی‌سن احساس‌سرماکردند وبه‌لرزیدن‌پرداختند. بعدگفت، حالا گرمتان است، کت‌هایتان را بکنید. همگی شروع به‌بیرون‌آوردن‌کت‌هاکردند واو ادامه داد: نام جدید شما جبار است، اینطور نیست؟ همگی تصدیق‌کردند ونام خودراجبار اعلام داشتند... بعد، استادکابوك ـ برای اینکه ثابت‌کند این افراد به خواب عمیق فرورفته‌و کاملا هیپنوتیزم شده‌اندـ آتش سیگار را روی دست یکی ازپسران هیپنوتیزم شده‌قرارداد واو عکس‌العملی نشان نداد وچندنفر از حاضران در سالن نیز آتش‌سیگار را بروی دست جوان خواب شده آزمایش‌کردند...

دکترکابوك به هیپنوتیزم شده‌ها گفت: من از يك‌تا پنج‌میشمارم وشماازفرط خوشحالی می‌خندید... وباشمارش اعداد همه خندیدند... بعدگفت: شما ناراحتید و گریه می‌کنید همه باصدای بلند شروع به‌گریه میکنید!. همه باصدای بلند شروع به‌گریه کردند وبعد، به‌تلقین او، همه رقصیدند وصدای حیوانات ـ مثل سگ وگربه‌ـ را تقلیدکردند.

دراین هنگام، او به یکی از پسرها گفت : شما الان در مقابل عزیزترین کسان خود قراردارید، با او چه میگوئید. پسر درخواب، به آن عزیز خیالی سلام واحوالپرسی کرد و گفت: دارم بامادرم احوالپرسی می‌کنم... بعد استاد کابوك، از یکی از دخترخانمها پرسید: شما درکنارکه هستید؟. واوگفت: برادرم‌که سه‌سال قبل فوت‌کرده...وبعد این دخترکه‌در عالم خیال، برادرش را درآغوش‌گرفته بود ومی‌بوسید گریه‌کرد و سخت دچار هیجان شد...

دراوج هیجان، به برادرش گفت: تو کجا بودی؟ دل ما برای تو تنگ شده بود... چرا رفتی که حاضرین درسالن را متأثر کرد...

وقتی که این افراد ازخواب تلقینی بیدارشدند، هیچکدام نمیدانستند از زمانی که روی سن آمده‌اند، چه اعمالی انجام داده‌اند. وبعد همگی به پائین سن آمدند ودرجای خودنشستند.

***

دکتر کابوك ۲۰ سال قبل فن هیپنوتیزم را نزد یك استاد هندی بنام «بیت ورده» فراگرفته و هرهفته جلساتی با گروهی از روانپزشکان و دست اندرکاران این‌فن داشته است. او میگوید: من‌بوسیله هیپنوتیزم به‌کسانی که می‌خواهند دندان خود را بکشند، تلقین‌بی‌دردی میکنم و آنها درد را احساس نمیکنند. همچنین، در معالجه لکنت زبان بیخوابی، میگرن، تنگ‌نفس وانواع نورزها هیپنوتیزم مؤثراست. من میگرن همسرم را بوسیله‌هیپنوتیزم درمان کردم وهمچنین دخترانم‌را نسبت به‌تحصیل علاقمند کردم.

روزنامه‌کیهان پنجشنبه ۸ آذر ۱۳۵۲ شماره ۹۱۲۰

استاد هیپنوتیزم

تماشاگران برنامه‌اش را خواب کرد!

استاد هیپنوتیزم جوانی را خواب کرده درحالی که دو نفر سر و پاهای اورا گرفته‌اند روی‌بدن او می‌ایستد و نشان میدهد که چگونه فرد خواب رفته وزن او را احساس نمی کند.

حضار سالن کاخ جوانان کرمان وسیله استاد هیپنوتیزم به‌خواب رفتند.

دکتر طاووسی استاد هیپنوتیزم و تلقین، که بـه دعوت کاخ جوانان کرمان پیرامـون اثرات خواب مصنوعی و تلقین در جراحی و بهبود امراض روانی صحبت می‌کرد برای اثبات مدعای خود دراین مورد چندین نفر ازحضار را درخواب مصنوعی فروبرد.

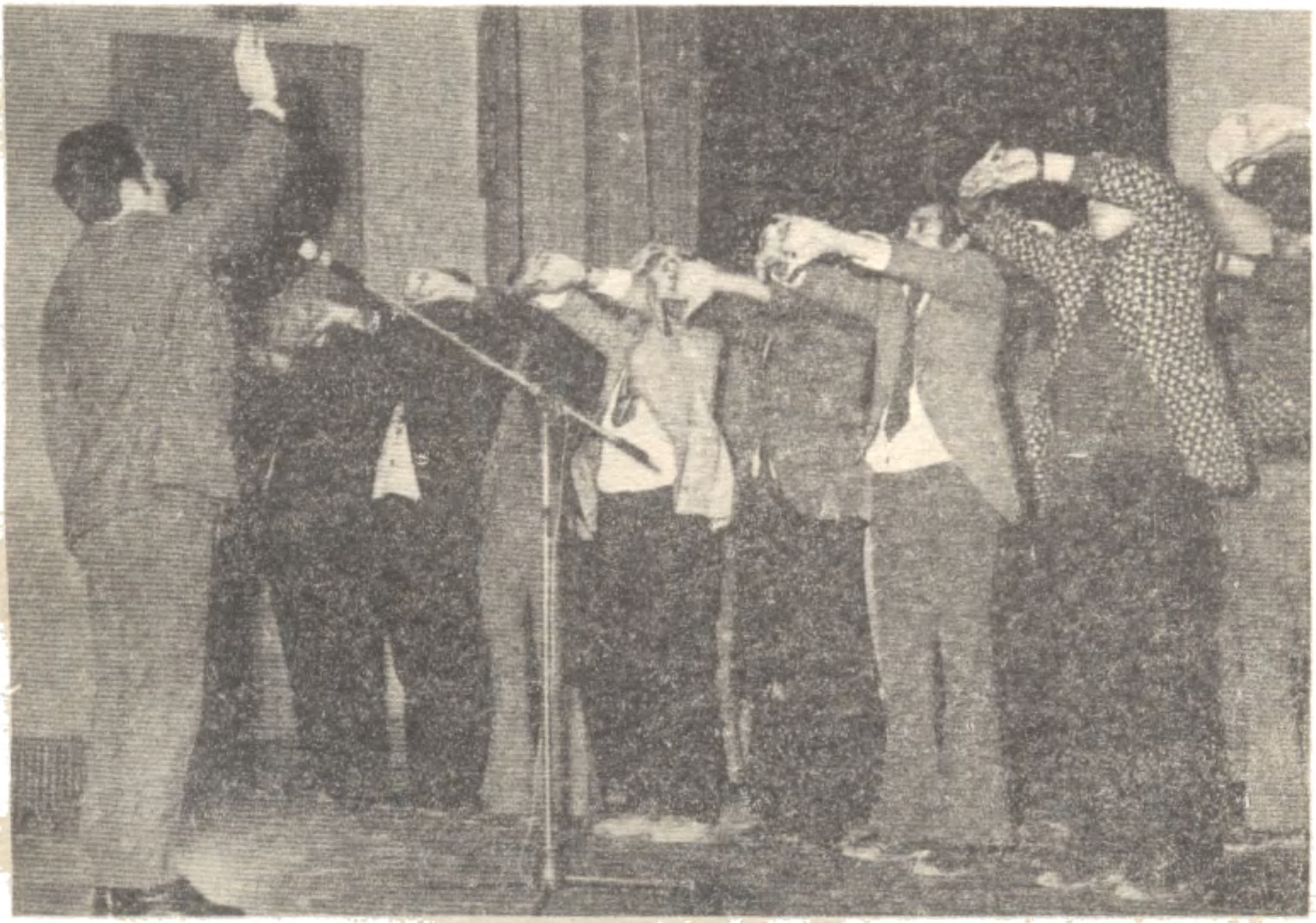
استاد طاووسی ابتدا به خواب رفتگان تلقین کردکه دستشان بی‌حس شده است و سپس آتش‌سیگار را برروی دست آنان گذاشت و آنان بدون‌آنکه احساس سوزش کنند و عکس‌العمل ازخود نشان دهند همچنان درخواب باقی ماندند.

در پایان همین عمل تلقینی را روی تماشاچیان اجرا کرد و به‌جزمعدودی همه به‌خواب عمیق فرورفتند.

کرمان- خبرنگارکیهان

روزنامه اطلاعات پنجشنبه ۳۰ آذرماه ۱۳۵۱- شماره ۱۳۹۸۲

جوانان رضائیه هیپنو تیزم شدند!



رضائیه ـ استاد طاووسی در محل کاخ جوانان رضائیه برای گروه کثیری از جوانان

سخنرانی جالبی پیرامون هیپنوتیزم علمی وعملی ایرادکرد ودرپایان عده‌ای‌ازجوانان علاقمند را روی سن هیپنوتیزم کرد.

دکتر طاووسی ابتدا به بیان تاریخچه هیپنوتیزم پرداخت و سپس آخرین نظریه‌های دانشمندان جهان را درباره هیپنوتیزم بیان داشت. وی درباره تأثیر هیپنوتیزم درتعلیم وتربیت وسایر شئون اجتماعی گفت:

«امروزه تربیت کودکان ازطرف پدرومادر وسیله هیپنوتیزم امکان‌پذیروبسیارساده‌است. اعمال جراحی مشکل ومعالجه بیمارانی‌نیزکه بیماری‌شان شدید است باهیپنوتیزم ممکن است همچنین ازهیپنوتیزم در مسائل اجتماعی، مسابقات ورزشی وپرورش استعدادهای هنری، چاق ولاغرشدن وقبولی درامتحانات مشکل ازقبیل کنکور و برای تجدید خاطرات زمان طفولیت وایجاد فراموشی میتوان سود فراوان برد.

دکتر طاووسی آنگاه چندتن ازجوانان علاقمند را روی‌سن فراخواند وآنهارا بطریق مختلف هیپنوتیزم کرد.

دراولین‌مرحله ۱۵ نفر ازجوانان، دستجمعی تحت‌تأثیر گفته‌هاوحرکات دکتر طاووسی هیپنوتیزم شدند وکارهائی را که او میگفت بی‌اراده انجام دادند.

عملیات هیپنوتیزم بطور انفرادی نیز توسط دکتر طاووسی روی بعضی از افراد اجرا شد وشخص هیپنوتیزم شده تحت‌تأثیر گفته‌های دکتر طاووسی مدتها دراختیار او بود و بدستور وی عمل میکرد.

اطلاعات بانوان چهارشنبه ۲۵ بهمن‌ماه ۱۳۵۱ شماره۸۱۵

اعضای کاخ جوانان رضائیه تشنه بودند

ومثل بچه‌های چهارماهه گریه کردند!

استاد طاووسی در کاخ جوانان رضائیه برای ۲۵۰ تن از اعضای دختر و پسر کاخ پیرامون هیپنوتیزم سخنرانی کرد و گروهی از جوانان را دستجمعی به خواب مصنوعی فروبرد.

دکتر طاووسی که بدعوت کاخ جوانان باین شهر آمده بود درسخنان خود گفت امروز دیگر با استفاده ازعلم هیپنوتیزم کودکان احتیاج به تعلیم‌و تربیت‌والدین خود ندارند ویادر موقع عمل جراحی احتیاجی بـه داروی بیهوشی جهت بیماران نیست . هیپنوتیزم در معالجه بیماری‌های روانی بسیار مؤثر است. وی در پایان‌گفتارش گروهی از جوانان را بروی سن خواند وآنها را بطور دستجمعی خواب‌کرد. دکتر طاووسی هرچه به جوانان می‌گفت بدون چون چرا انجام میدادند. مثلا وقتی به‌آنها گفت شما بچه‌های چهارماهه هستید همگی شروع به‌گریه‌کردند. یاوقتی اظهار داشت شما تشنه هستید آنها احساس تشنگی نمودند وبرای‌اینکه

ثابت کند این‌ها ساختگی نیست سیگار روشنی را به روی دست دوتن از بخواب رفتگان چسباند ولی هیچکدام از آنها احساس سوختگی نکردند.

رضائیه ـ روح‌انگیز سبحانی‌نژاد

هر کسی از ظن خود شد یار من
از درون من نجست اسرار من

خبرنگاران روزنامه‌ها و مجلات، نظریات ، عقاید ، استنباطات خودشان را نوشته‌اند و بهمین‌دلیل گاهی این نظریات افراطی و گاهی اشتباه و گاهی نادرست است، بنابراین‌مسئولیت صحت و سقم نوشته‌های آنان با خودشان است.

روزنامهٔ پرتیراژ اطلاعات درشمارهٔ ۱۴۶۴۸ یکشنبه ۱۱ اسفند ماه ۱۳۵۳ دربارهٔ کتاب روانشناسی هیپنوتیزم می‌نویسد:

اخیراً «کابوك» یکی از متخصصان هیپنوتیزم کتابی زیر عنوان «**روانشناسی هیپنوتیزم**» درهشتصد صفحه انتشار داده است. این کتاب حاوی اطلاعات شگفتی‌انگیزی درباره هیپنوتیزم است که بسیاری از آنها برای خوانندگان فارسی‌زبان تازگی دارد. ما پاره‌یی از این آگاهی‌ها را دستچین کرده‌ایم که طی این گزارش ازنظر خوانندگان روزنامه می‌گذرانیم.

هیپنوتیزم، یعنی خواب‌کردن بیاری تلقین و ایجاد ارتباط با شعور ناخودآگاه دیگری.

سابقه این فن ازچند هزارسال پیش هم در می‌گذرد بگونه‌یی‌که مصریان باستان نیز با این دانش‌آشنایی داشته‌اند. اما در حقیقت تحقیقات «مسمر» ، طلیعه پیدایش مانیه‌تیسم و درپی‌آن هیپنوتیزم علمی شده است.

انسانها بازیچه‌اند

تحقیقات هیپنونیکی نشان می‌دهد که عقل واراده درتعیین سرنوشت آدمیان چندان تأثیری ندارد، بلکه هرکس برده احساسات و عواطف درونی خویش است و سرنوشت انسان را شعور ناخودآگاه او تعیین می‌کند. هیپنوتیزم وجود جبرهای ناخودآگانه را در زندگی بشر تأیید می‌کند.

احضار ارواح

از جمله حقایقی که هیپنوتیزم علمی موفق به‌کشف آن شده است، دروغ بودن ادعای کسانی است‌که مردم عامی را به‌بهانه احضار ارواح مردگان‌شان سرکیسه می‌کنند. هیپنوتیزم علمی نشان می‌دهدکه روح مجرد قابل احضار کردن نیست و آنچه بنظر فرد طالب احضار روح می‌آید صورتی است خیالی که به‌تلقین احضارکننده اومی‌رسد.

بهمین دلیل احضارکنندگان روح هرگزنمی‌توانند همیشه ودر همه‌جا روح یك فرد را به‌یك صورت احضارکنند.

در چنین دنیای عجیبی است‌که می‌بینیم بیشتر بیماری‌های ما جنبهٔ روحی و عصبی دارند وهیپنوتیزم باآنکه وسیلهٔ درمان بیماریهای روحی‌است، دربسیاری ازاوقات بیماری‌های جسمی را هم مداوا می‌کند.

مرتاضان و دانشمندان... در باره کارهای مرتاضان بسیار سخنها شنیده‌ایم. می‌گویند آنها بانگاه قطار را متوقف می‌کنند. به‌میان آتش می‌روند و نمی‌سوزند و... اما دانشمندان نیز ازاین جورکارها می‌کنند وبسیاری ازآنان عقیده دارندکه با نیروی روحی

می‌توان برماده و نیروهای مـادی غلبه یافت: دانشمند معروف دکتر الکساندر تـوانست با نیروی روحی خویش باران سیل‌آسائی را درظرف چند دقیقه بند بیاورد. دردنیای‌آینده دانشمندان ادعاهای مرتاضان را تکرار خواهندکرد.

در شعور ناخودآگاه هرکسی، غرائز، تمایلات، عواطف وافکار اجداد اونگهداری می‌شود و بنابـراین ممکن است بتوانیم بـا خواب‌کـردن فرد اطلاعاتی در باره اجداد او بدست‌آوریم. ممکن‌است درآینده هیپنوتیزم بتواندمددکارخوبی برای تاریخ‌نویسان باشد.

کلید سعادت

هرکس با هیپنوتیزم کردن خود می‌تواند بەسعادت برسد، یعنی می‌تواند بەهرچه دلخواه اوست نائل‌آید، مـی‌تواند لذت دون‌ژوان‌ها، مشروبخوارها و افیونی‌ها را بـاهم احساس کند. می‌تواند در عالم خلسه بهترین غذاها را نوش جان‌کند ومی‌تواندآرامش‌کافی برای زندگی‌کـردن بـدست بیاورد، حتی می‌تواند مثل یك شاعر یـا مثل یك عـارف از جهان لذت ببرد، واگر مؤمن باشد از این راه می‌تواند بهتر نسبت بـەخداوند، معرفت حاصل کند. حتی بااستفاده از هیپنوتیزم، می‌توان موهای سپید را نیزبەموهای سیاه طبیعی و زنده مبدل کرد!

بەکمك هیپنوتیزم می‌توان شخصیت افراد را دگرگون ساخت می‌توان برای زندگی افراد بی‌هدف هدفی مشخص تعیین‌کرد وحتی می‌توان ازیك فردعادی یك نابغه ساخت و بنابراین با استفاده از این فن می‌توان تعداد نوابغ دنیا را بەچندین برابرافزایش داد!

بیخوابی، زکام، اعتیاد بـەالکل، اعتیاد بەسیگار و افیون، تنگی نفس، طاسی سر، ریزش مو وضعف حافظه را نیز بااستفاده ازهیپنوتیزم می‌توان معالجه‌کرد.

بـا استفاده از هیپنوتیزم می‌توان جوانی از دسـت‌رفته را بـاز یافت، چین و چروك صورت را برطرف‌کرد، چاقی زیاد یا لاغری زیاد را از بین برد و... بەکمك هیپنوتیزم می‌توان زیباتر شد!

بکمك هیپنوتیزم می‌توان بسیاری از نابسامانی‌های جنسی‌را درمان‌کرد وحتی می‌توان ازکودکان عقب‌افتاده، کودکانی مستعد وباهوش ساخت.

بەکمك هیپنوتیزم می‌توان دو نفررا عاشق یکدیگرکرد همانطورکه می‌توان دونفر راکه عاشق یکدیگرند ازهم متنفرساخت.

هیپنوتیزم می‌تواند بەکمك راهنمایان تحصیلی دانش‌آموزان بشتابد، چون بهترین راه برای‌کشف استعدادهای دیگران، هیپنوتیزم‌کردن آنان است.

بەکمك هیپنوتیزم می‌توان قدرت هنرمندان را چند برابرکرد و می‌توان هنرمندان کم‌کاررا بەفعالیت پیگیر وا داشت.

بهمین دلایل است‌که‌آقای «کابوك» نویسندهٔ‌کتاب **روانشناسی هیپنوتیزم** پیشنهاد می‌کندکه در ایران دانشکده هیپنوتیزم تأسیس شود و شعبه مطالعات مربوط بەهیپنوتیزم، تله‌پاتی و روشن‌بینی بوجود بیاید، مجله‌های هیپنوتیزم منتشرشود وگروهی برای ترجمهٔ کتابهای مربوط بەاینگونه دانشها بسیج شوند.

آخرین سخن

فاش میگویم و از گفتهٔ خود دلشادم
بندهٔ عشقم و از هر دو جهان آزادم
(حافظ)

غایت فعالیت بشر لذت است، این عبارت خلاصه کامل و صحیح عقاید فلاسفه جهان تا به امروز است، واین لذت درپول تنهانیست، درسلامت تنهانیست، درشوریدگی شاعرانه‌نیست، بلکه لذت در مجموعه‌ای ازعوامل است، ویکی از مؤثرترین عوامل، بشرط وجود یك یا چند عامل‌دیگر باضافه«هیپنوز»است. هرکس که‌بتواند، بمرحله «خودهیپنوز» برسد، احساس‌وهوش خارق‌العاده‌ای پیدا خواهدکرد.

هرکس‌که بتواند خودرا هیپنوتیزم‌کند، میتواند وضع روانی، فکری و روحی خودرا بهرکیفیتی‌که دلش میخواهد درآورد، درخلسه و نشئه حشیش وتریاك، در دامان می و مستی و معشوق ویا درحالت جذبه روحی و الهی.

اگربخواهد راه صحیح را بیابد، یا بهدف خود برسد، «خود هیپنوتیزم» بهترین‌وسیله است.

هرکس مینواند ازطریق « خود هیپنوز » در مقابل همه آلام نفوذ ناپذیر بشود، تحمل مرگ و نیستی اقوام خانواده، بی‌تأثیر و بی‌عاطفه بودن در مقابل جنگ وکشتار وآتش‌وخون «اگر بخواهد» ازطریق هیپنوتیزم امکان‌پذیر است

دنیای‌بدون خدا ومذهب چطوردنیائی‌میتواند باشد؟ بشریت اگراغفال شودکه نه‌خدائی هست و نه‌مذاهب ازجانب خدا بوده‌اند چه خواهدکرد؟

درست مانند غریقی خواهد بود دروسط اقیانوس‌که همه‌چیز خود را از دست داده و در حال غرق‌شدن‌است، انسان خداپرست بدون‌خداومذهب‌احساس‌می‌کندکه همه‌کس، همه‌پناهگاهها وهمه پشتیبانان خودرا ازدست داده‌است. واگر تصورکندکه روزقیامتی‌وجود ندارد واگراغفال شودکه بازگشتی نیست چه احساسی خواهدکرد؟ احساس پوچی ، احساس هیچ چی‌گری.

گونه‌های مختلف لذائذ ماشینی موجب شده است‌که برخی از مردم دیگر بفکر خدا و حمایت خدا نباشند وماشین‌وار درتلاش معاش روزانه باشند، ولی، بالاخره باید یك تکیه‌گاهی باشد، بدون این تکیه‌گاه انسان ممکن است دچاربیماری روانی وجنون بشود.

آیا تکامل فکری بعداز خدا پرستی ومذهب به‌اینجا نمیرسد، که هر کس بداند که خودش خدا است، و همه‌چیز در وجود خودش است؟

هرفردی درروز باچند دقیقه ورزش فکری وعصبی وجسمی میتواند بحال خلسه درآید، و بعد درحال تمرکز بخود تلقین‌کند، من با نشاطم خوش وخوشحالم، از همه مواهب زندگی لذت میبرم، ازمرگ ترسی ندارم.

هر کس با چند ماه تمرین تمرکز و ورزش یوگا میتواند بآرامش ولذت دلخواه برسد

من مسلمانهای بسیارمتعصب واقعی را می‌بینم‌که دچار بی‌خوابی و تشتت فکر وبالاخره ناراحتی‌های مختلف روانی هستند. بنظر من ایندسته مذهب‌اسلام را هـدف قرار داده‌اند، در حالیکه مذهب اسلام ممکن است هم هـدف باشد و هم وسیله ، و روشی‌برای رسیدن بسعادت و سلامت فکری وجسمی.

منهم معتقدم‌که جهل، ترس ونفع(۱) عامل همه جنایات بشری‌است ولی با تکامل فکری بشروتوسعه‌وکشف علوم، دیگر نمیتوان‌این‌سه‌عامل‌را فقط درخداوند، مذهب وتوحید حل‌کرد.

در دنیای مترقی امروز با اسباب و وسیله دیروز نمیتوان عوامل جهل ، ترس ونفع را ازبین برد.

این وسیله و ابزار جدید چیست؟ اینست‌که اولا ـ دیگر بشررا نباید بحال خودش رها کرد، بایدگوش بشریعنی افراد هراجتماع را ازبدو تولدگرفت، وازهمان روزتولد بانظارت و درآغوش مادرش ولی درمؤسسات دولتی که گردانندگان آنها پزشکان تغذیه‌کودك و استادان بزرگ تعلیم وتربیت هستند، تربیت‌کرد.

دردنیائی‌که بکمك قوانین روانشناسی میتوان گربه‌هارا تربیت‌کرد‌که موشهارا نخورند و حیوانات را تربیت‌کرد‌که با آدمها بازی‌کنند و معاشر باشند بطریق اولی باتربیت و تأمین زندگی حال وآینده، افراد را میتوان تربیت‌کرد‌که بدون اینکه عالم وحکیم باشند یك‌انسان باشند، انسانی‌که بدون توجه بهمذهب وخالق؛ جهل وترس ونفع در او نقشی نداشته باشند

من طرفدار تربیت هستم، من معتقد به انسان آزاد ولگرد نیستم،

زیرا اگر گربه وموش راآزاد رهاکنیم گربه موش‌را میخورد، ولی اگرآنهارا تربیت کنیم، درکنار یکدیگر همزیستی مسالمت‌آمیزی خواهند داشت.

تصورمیکنم خوانندگان این سطوررا بتوان ازیك‌نقطه‌نظر بدو دسته تقسیم کرد، یکدسته آنهائیکه به خدا و پیغمبر خدا ایمان دارند، دراینصورت زهی سعادت، زیراکه ایمان مذهبی و امید به آخرت ممکن است ایندسته را ازبیماری و بدبختی نجات دهد وهمان ایمان مذهبی آنان را به ساحل سعادت ونیکبختی برساند.

ولی دسته‌دوم مطالعه‌کنندگان این‌کتاب ممکن است‌کسانی‌باشند‌که ایمان مذهبی‌نداشته باشند. دراینصورت توسل به‌خود هیپنوتیزم و ورزشهای یوگا یکی ازراههای مؤثر ومفید راه نجات وسعادت، خوشحالی و خوشبختی‌آنان است.

۱- اشاره‌به مبحثی ازکتاب اسلام شناسی دکترشریعتی

خود هیپنوتیزم کردن اگر به کمك استادی باشد، بسیار بسیار ساده است، حتی با یك جلسه میتوان کلید آنرا بدست آورد، ومن بخاطر غریزه انسان دوستی که دارم حاضرم افتخاراً ومجاناً روش خود هیپنوتیزم را بشما بیاموزم

من کتاب خودرا در اینجا بپایان میرسانم و موفقیت شمارا باهدف بزرگی که دارید در این راه پیچیده و دراز آرزومندم.

پیشنهاد تشکیل شرکت بمنظور ایجاد دانشکده هیپنو تیزم

من آرزومندم به کمك انسانهای خیر، کنجکاو و دانشدوست در ایران مؤسسه عظیمی تحت عنوان «کانون توسعه هیپنوتیزم در ایران» دائر کنم، که این مؤسسه شامل شعبات زیر باشد

۱ـ دانشکده هیپنو تیزم: که دراین دانشکده هرسال به تعدادی واجد شرایط پزشکان، دانشمندان، فلاسفه و نویسندگان؛ هیپنوتیزم عملا آموزش دادهشود.

۲ـ شعبه انتشار مجله هیپنو تیزم: که خود شامل یك هیئت تحریریه، مترجمین و مصحح وخبرنگار وغیره خواهد بود.

۳ـ شعبه پاراپسیکولوژی: یا شعبه روانشناسی ماوراءالطبیعه که مهمترین وظیفه این شعبه اعزام دانشجویانی است به خارج برای مطـالعه درخصوص ، هیپنوتیزم ، تله‌پاتی ، روشن‌بینی، و نظایر آن.

۴ـ شعبه ترجمه کتابهای هیپنو تیزم:

بنابراین من به‌علاقمندان پیشنهاد میکنم، که دست همکاری بمن بدهند، که با راهنمائی من وسرمایه آنان بتوانیم چنین مؤسسه‌ای را درایران برپاکنیم، بعلاوه ازنظر مادی و پولی‌هم تصور نمی‌کنم ، اگر نفعی عاید نشود زیانی هم متوجه سرمایه‌گذاران نخواهد شد، مشروط براینکه کارها بعهده کاردان سپرده شود واین شرکت باهمکاری خبرگان وعلاقمندان تحت نظر یکنفر دکترای مدیریت اداره و رهبری شود.

من در انتظار پیشنهادات شما هستم. خواهان موفقیت شما «کابوك»

نشانی: تهران صندوق پستی ۱۸۱ ویا تلفن ۹۵۰۳۰۲ «کابوك»

ازهمین نویسنده

کتابهایی که درزیرنام برده می‌شود، نوشته یا ترجمه می‌باشد، که یا چاپ شده‌اند و یا در آینده چاپ ومنتشر خواهند شد:

۱ـ کتاب **آئین درس‌خواندن یا رمزموفقیت در امتحانات:** این کتاب در سابق چاپ ومنتشر شده ودر نظراست تجدید چاپ شود.

۲ـ کتاب **معالجهٔ لکنت زبان از طریق تنفس و هیپنوتیزم:** این کتاب برای دومین بارتجدید چاپ‌شده‌ودرحال حاضردرکتابفروشی گوتمبرك روبروی‌دانشگاه فروخته‌می‌شود.

۳ـ کتاب **خودهیپنوتیزم :** در حال حاضر مشغول ترجمه وتألیف‌کتابی بنام **خود-هیپنوتیزم** می‌باشم، شاید درآیندهٔ نزدیك بپایان برسد تصورمی‌کنم این‌کتاب در نوع خود بی‌نظیرو جالب باشد، بخصوص‌که دراین‌کتاب پردهٔ اسرار علمی معجزات وکرامات‌عرفا و دراویش بکنار می‌رود، وهرکسی می‌تواند به‌راز علمی اعمال خارق‌العادهٔ این مردان خارق‌العاده دست یابد ودرصورت تمایل تا هرمیزان وحدودی‌که احتیاج دارد ومایل‌است درمسیر راه‌آنها پیش برود.

این‌کتاب شامل دوقسمت مهم واساسی است، یك قسمت‌که در حدود ۲۵۰تا ۳۰۰ صفحه می‌باشد مربوط به‌اسرارو‌کاربرد خود هیپنوتیزم وفواید واثرات آن‌می‌باشد وقسمت دوم نیزکه در حدود ۲۰۰تا ۲۵۰ صفحه‌می‌باشد مربوط بمراحلی‌بالاتر وماوراءهیپنوتیزم می‌باشدکه مربوط به اسرار علمی مرتاضان وجوکی‌ها ویوگا وعرفان وتصوف می‌باشد.

با مطالعهٔ‌کتاب **خودهیپنوتیزم** شما قادر خواهید بود خود را هیپنوتیزم‌کنید، و ۹۷ درصد نیروی خفته و راکد دنیای درون راکه نیرویی لایزال وعظیم است بکاراندازید، در همان مراحل ابتدائی و پله‌های اول خودهیپنوتیزم قادر خواهید شد همهٔ ناکامیهای مادی ومعنوی زندگی را تبدیل به‌کامیابی و موفقیت نمایید، و از خود شخصیتی برتر و والاتر بسازید.

۴ـ کتاب **اسرار هیپنوتیزم:** نوشتهٔ دکتر اس.جی. وان‌پلت. این‌کتاب‌ترجمه شده وآماده چاپ است.

۵ـ کتاب **هیپنوتیزم برای پزشکان، روانپزشکان و روانکاوان:** این‌کتاب‌نیزترجمه شده وآماده چاپ و انتشار است.

۶ـ کتاب **هیپنوتیزم نمایشی:** این‌کتاب‌که بزبان انگلیسی می‌باشد بمنظور معرفی هیپنوتیزم ونشان‌دادن اعمال خارق‌العاده بوسیله هیپنوتیزم در روی صحنهٔ نمایش‌است، دوبار آنرا مطالعه‌کرده‌ام‌ولی‌هنوز فرصت ترجمهٔ‌آنرا پیدا نکرده‌ام، اگرفرصتی شدوعمری باقی بود آنرا ترجمه خواهم نمود.

۷ـ کتاب **تحقیقات دانشمندان در بارهٔ مسائل‌علمی هیپنوتیزم:** این کتاب بشرح تلاشها و کوششهای دانشمندان روانپزشك وروانكاو وروانشناس درباره‌اثبات مسائل‌علمی هیپنوتیزم و جدانمودن مسائل غیر علمی و پاك‌کردن خرافات ووابسته شده‌ها به دامان هیپنوتیزم می‌باشد، یك‌چهارم این‌کتاب ترجمه‌شده، وهمینطور باقی مانده است،بازهم‌اگر فرصتی شد بقیه آنرا ترجمه خواهم نمود.

کتابهای بسیار ارزنده وخوبی‌درباره هیپنوتیزم جمع‌آوری‌کرده‌ام ودرنظردارم‌که‌از چندتن از مترجمین خوب‌کمك‌بگیرم وآنها را ترجمه نمایم، زیرا من به تنهائی نه‌قادرم‌و نه عمرم‌کفاف می‌دهدکه همهٔ‌آنها را ترجمه نمایم.

۸ـ کتاب **زندگی و خاطرات‌کابوك:** هر وقت درپایان شبهافرصت می‌کنم‌خاطرات خود را می‌نویسم. این کتاب نیز خواندنی و آموزنده است، آموزنده از این نظر که من موفقیت‌های خود را (اگر بتوان موفقیت‌گفت) باچنگ و دندان‌بدست آورده‌ام. هیچگاه شانس در زندگی بسراغم نیامد، نه‌تنها شانس به‌سراغم‌نیامد، بلکه همیشه در هرکاری فقط بدشانسی‌ها به‌سراغم می‌آمدند، و رشته‌هایم را پنبه می‌کردند، دوباره شروع می‌کردم، دوباره یك تصادف بد و یك بدشانسی دیگر به‌من حمله می‌کرد و پیروز می‌شد و من شکست خورده و وامانده، دوباره شروع می‌کردم و بازهم شروع می‌کردم، پرروئی وسماجت. یك قسمت از اوائل این‌کتاب که مربوط به‌دوران طفولیت می‌باشد سراسر همه فقر و درد ومرض وبیچارگی وجان‌کندن است،که مطالعه آن بدرد ناامیدان می‌خوردکه با مطالعه ومشاهده این همه تهی‌دستی وتنهائی ومبارزه یکی ازهمنوعان‌خود نسبت بخودش امیدوار خواهد شد؛ قسمت‌های دیگر در باره سایرمبارزات من‌درزندگی‌با اطرافیان‌می‌باشد قسمت‌های‌دیگر کتاب درباره هیپنوتیزم است، چطور این‌علم‌را یادگرفتم؟ چه‌کسانی را هیپنوتیزم‌کردم؟ وچه داستانها وماجراهای شنیدنی بوجود آمد؟ چطورتا سن چهل سالگی با لی‌بیدووتمایلات وشهوات خود مبارزه می‌کردم‌وچطور اکثراوقات شکست می‌خوردم وچه وقت وچرا پیروز می‌شدم. درسراسر زندگی‌بزرگترین دشمن من‌که همیشه در هرلحظه اززمان، شب،صبح وروزبا آن دست‌بگریبان ودرحال مبارزه بودم، تمایلات وشهوات من‌بودند،که هنوز هم باآنهادرحال‌مبارزه وجنگ‌هستم. بهرحال من‌تصورمی‌کنم این خاطرات تلخ وشیرین درعین حال‌که جذاب وشیرین نوشته‌شده آموزنده نیزمی‌باشد، شاید بتوان‌گفت فرمول‌های مبارزه و پیروزی درزندگی درخلال سطورآن نهفته باشد.

برای نوشتن این کتاب از کتابهای انگلیسی زیر استفاده شده است

شماره	نام کتاب	نام مؤلف
1	Hypnotism an abjective study in Suggestibility	Andre. M. Weitzenhofer
2	Freud and Hypnosis	Dr. Milton V. Kline
3	Hidden world of Hypontism	Dr. leo Louis mar-tello
4	the study and practice of yoga	Harvey Day
5	Applied Hypnosis and positive suggestion	George A. ulett B. A./ M.S./ M.D./ Ph. D.
6	Mental telepathy Explained	Hereward carrington
7	advanced Techniques of hypnosis	melvin powers
8	Hand_book of hypnosis health and harmony	Harvey day
9	Apractical guide to Better concentration.	melvin powers
10	Hypnotism	G. H. Estabrooks
11	Hypnotic power	colin BENNETT
12	Secrets of Hypnotism	S. J. Vanpelt, M.D
13	Practical Yoga	Harvey day
14	Medical and Dental hypnosis	JOHN HARTLAND
15	The encyclopedia of GENUINE stage Hypnotism	ormond McGill

برای نوشتن کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» از کتاب‌های زیر استفاده شده است

شماره	اسامی کتاب	نویسنده	مترجم
۱	کاشف مانیه‌تیزم	اشتفن تسوایك	شجاع‌الدین شفا
۲	اسرار مانیه‌تیسم	-	عبدالله سیار
۳	علم مغناطیس	مجید یکتائی	-
۴	از فروید به حافظ	دکتر علی فلاتی	-
۵	حقوق جنائی	-	دکتر کی‌نیا
۶	مسائلی چندپیرامون روانشناسی هیپنوتیزم	-	دکتر سیروس‌عظیمی
۷	اتو هیپنوتیزم	لسلی لوکرون	همایونفر
۸	خوشه‌های زرین	دکترمسعود انصاری	-
۹	اسرار مرگ و زندگی	فلاماریون	شکیبائی
۱۰	ماده و انسان	م ـ واسیلیف	مهندس پرویزقوامی
۱۱	انسان دوازده حسی	دکتر بدیع‌زاده	-
۱۲	اثبات علمی وجود خدای وآخرت	دکتر سیدصادق تقوی	-
۱۳	کارخانه مطلق سازی	کارل چاپك	-
۱۴	منصور حلاج	عباس گلجان	-
۱۵	تاریخ تصوف در اسلام	دکتر قاسم غنی	-
۱۶	مقامات ژنده پیل	خواجه سدیدالدین	محمد غزنوی
۱۷	حیات: طبیعت ومنشأ وتکامل آن	اوپارین	هاشم بنی‌طرفی
۱۸	کتاب آدمها	دکتر بدیع‌زاده	-
۱۹	پیدایش انسان	پروفسور نستورخ	م. بیدسرخی
۲۰	ماده، زمین و آسمان	ژرژ گاموف	رضا اقصی
۲۱	تداوی‌روحی	کاظم‌زاده‌ٔ ایرانشهر	-
۲۲	درراه خوشبختی	ویکتوربوشه	دکتر کاسمی

شماره	اسامی کتاب	نویسنده	مترجم
۲۳	تلقین بنفس	پل ژاکو	محمودنوائی
۲۴	اعتماد بنفس	پل ژاکو	-
۲۵	روانشناسی مان	دکتر صناعی	-
۲۶	خواب از نظر پاولف	پروفسور روخلین	دکتر ولی‌الله آصفی
۲۷	دنیای درون	خواجه‌نوری	-
۲۸	روانشناسی	پلاتونف	رزم آزما
۲۹	روانشناسی آموختن	دکتر محمود صناعی	-
۳۰	عود ارواح	گابریل‌دلان	رفیع‌الملك
۳۱	رازکامیابی مردان بزرگ	مهرداد مهرین	-
۳۲	الفبای‌مکانیك‌کوانتا	ویتالی رایدنیك	مجتبی جعفرپور
۳۳	یوگا	جیمس هویت	فریدون ساعدی
۳۴	تمرکز قوای دماغی	دکتر کرلینگ	شاهرخی
۳۵	روح وتن آدمی	دکتر بدیع‌زاده	-
۳۶	میزبان ناشناس	مترلینگ	-
۳۷	فرویدیسم	هاشم رضی	-
۳۸	بیماریهای مدیریت	چارلزاف	سیروس‌پرهام
۳۹	روانشناسی جنائی	دکتر پرویز صانعی	-
۴۰	فروید و فرودیسم	فلسین شاله	وکیلی
۴۱	نیرومندی	هانری دو رویل	-
۴۲	هیپنوتیزم و بررسی تلقین‌پذیری	ویت زنهافر	آقای شیروانی
۴۳	هیپنوتیزم مصور	ویلابلو	ناصرالملوك
۴۴	اسرار خواب مصنوعی	کنرادی‌لاینز	احمد علائی
۴۵	۳۶۵ روز خودرا چگونه بگذرانیم	دکتر جان شنیدلر	دکتر بهاالدین پازارگاد
۴۶	دانستنی‌های جهان علم	دکتر غلامرضا بهرامی	-
۴۷	فرهنگ لغات و اصطلاحات روانپزشکی	دکتر عزالدین معنوی	-

شماره	اسامی کتاب	نویسنده	مترجم
۴۸	روانشناسی و روان درمانی	دکتر سعید حکمت	-
۴۹	خلاصه روانپزشکی	دکتر میرسپاسی	-
۵۰	روانشناسی غیرطبیعی	دکتر اردوبادی	-
۵۱	اوپانیشاد ـ سرا کبر	ازمتن سانسکریت	شاهزاده‌محمدداراشکوه
۵۲	عرفان و منطق	برتراند راسل	نجف دریابندری
۵۳	مسائل فلسفه	برتراند راسل	منوچهر بزرگمهر
۵۴	مبانی روانشناسی فروید	کالوین س ـ هال	دکترایرج نیک‌آئین
۵۵	مغناطیس شخصی	عبدالله سیار	-
۵۶	ذرهٔ بی‌انتها	مهندس بازرگان	-
۵۷	هات‌ها ـ یوگا (ورزش روح)	پروفسور مارکس ویلکه	ابوالفضل شاهرخی
۵۸	شبح درون اتم (نوترینو)	آیزاك آسیموف	دکترفرخ شادان
۵۹	قدرت اراده	پل ژاکو	کاظم عمادی
۶۰	پیدایش وتکامل انسان	توماس فورد	کاوه برزگر
۶۱	معجزات مغز انسان	مهندس غلامرضااربابی	-
۶۲	فکر وخواب	» » »	-
۶۳	اسرارمخفی هند ویا فلسفه جوکی	منوچهر ذوالخیر	-
۶۴	اهمیت روزه ازنظر علم روز	دکتر احمد صبور اردوبادی	-
۶۵	روح درقلمرو دین وفلسفه	نصرالله باب‌الحوائجی	-
۶۶	اسرار هیپنوتیزم و تله‌پاتی		مهرداد مهرین
۶۷	دانستنی‌های جهان علم		احمد راد
۶۸	سرچشمه هستی	جعفرسبحانی	-
۶۹	وحی یاشعور امروز	علامه حاج سید محمد حسین طباطبائی	-
۷۰	درجستجوی خدا	ناصر مکارم شیرازی	-

شماره	اسامی کتاب	نویسنده	مترجم
۷۱	علم، نظریه، وانسان	اروین شرودینگر	احمد آرام
۷۲	عجایب حس ششم یا امواج رادیو تلویزیونی مغز انسان	مهندس غلامرضا اربابی	–

بها: ۶۸۰ ریال

انتشارات ایران